週間献立表

しるばーほーむ　　常食1400　　2026年11月01日（日）　～　2026年11月07日（土）

	11月1日(日)	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)
朝	パン(白パン、ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ) はんぺんのスープ煮 マカロニサラダ(1/2) 牛乳	＊軟飯（160） 肉団子 甘酢あん チンゲン菜の和え物 味噌汁 たらこふりかけ	＊軟飯（160） さつま揚げと野菜の煮物 人参サラダ 味噌汁 野菜ふりかけ	パン(ﾚｰｽﾞﾝﾊﾟﾝ、ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ) ポトフ風 いんげんサラダ 牛乳	＊軟飯（160） 筑前煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁 のりたまふりかけ	パン(食パン) 肉団子のトマト煮(1/2) 大根サラダ 牛乳	＊軟飯（160） 白菜と蒸し鶏の炒り煮(2/3) ポテトサラダ 味噌汁 さけふりかけ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:436kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:19.5g 脂質*:9.9g 炭水*:68.5g ｶﾙｼｳﾑ:343mg 食塩相:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:380kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:12.7g 脂質*:7.9g 炭水*:65.0g ｶﾙｼｳﾑ:182mg 食塩相:2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:375kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:12.5g 脂質*:9.0g 炭水*:61.9g ｶﾙｼｳﾑ:148mg 食塩相:2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:417kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:13.8g 脂質*:15.9g 炭水*:58.2g ｶﾙｼｳﾑ:331mg 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:338kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:13.8g 脂質*:6.9g 炭水*:59.6g ｶﾙｼｳﾑ:168mg 食塩相:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:424kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:17.5g 脂質*:8.5g 炭水*:73.3g ｶﾙｼｳﾑ:240mg 食塩相:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:370kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:16.5g 脂質*:8.9g 炭水*:56.8g ｶﾙｼｳﾑ:148mg 食塩相:2.7g
昼	＊軟飯（160） 肉野菜炒め ｼﾞｬｶﾞ芋の青海苔ﾊﾞﾀｰ(1/2) 青りんごゼリー 味噌汁	＊軟飯（160） 鯖の塩焼 野菜ソテー 味噌汁 ヨーグルト	＊軟飯（160） 赤魚の西京焼き風 なすの炒め物 かきたま汁 ぶどうムース	＊軟飯（160） 鶏肉のあんかけ ピーマンととツナのマリネ いちごババロア 味噌汁	クリームスパゲッティ コールスローサラダ ヨーグルト コンソメスープ	＊軟飯（160） 麻婆豆腐 三色ナムル グレープゼリー 中華スープ	＊軟飯（160） ホキの菜種焼(2/3) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの香り炒め 味噌汁 ヨーグルト
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:447kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.4g 脂質*:13.5g 炭水*:65.5g ｶﾙｼｳﾑ:102mg 食塩相:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:538kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:24.4g 脂質*:21.6g 炭水*:64.9g ｶﾙｼｳﾑ:372mg 食塩相:2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:518kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.3g 脂質*:21.3g 炭水*:62.1g ｶﾙｼｳﾑ:143mg 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:561kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:23.1g 脂質*:23.4g 炭水*:66.3g ｶﾙｼｳﾑ:147mg 食塩相:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:520kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:22.6g 脂質*:14.2g 炭水*:77.7g ｶﾙｼｳﾑ:338mg 食塩相:3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:469kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:19.0g 脂質*:15.2g 炭水*:68.1g ｶﾙｼｳﾑ:204mg 食塩相:2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:399kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:19.8g 脂質*:8.3g 炭水*:64.4g ｶﾙｼｳﾑ:379mg 食塩相:2.1g
夕	＊軟飯（160） 揚げ魚の胡麻醤油ソース もやしの炒め物 黄桃缶 かつおふりかけ	＊軟飯（160） 家常豆腐 ｶﾘﾌﾗﾜｰのフレンチ和え パイン缶 のりたまふりかけ	＊軟飯（160） 豚肉の生姜焼 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのドレ和え フルーツヨーグルト かつおふりかけ	＊軟飯（160） 鰆の香味焼 ﾄﾏﾄと玉ねぎのﾎﾟﾝ酢和え 洋梨缶 たらこふりかけ	＊軟飯（160） 鶏肉の照り焼き いんげんの炒め物 白桃缶 さけふりかけ	＊軟飯（160） アジの照り焼き ほうれん草サラダ りんご缶 のり佃煮	＊軟飯（160） 豚肉のカレー風味ソテー 春雨ｻﾗﾀﾞ みかん缶 かつおふりかけ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:455kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.7g 脂質*:15.9g 炭水*:60.6g ｶﾙｼｳﾑ:163mg 食塩相:1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:451kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:21.0g 脂質*:13.9g 炭水*:63.6g ｶﾙｼｳﾑ:249mg 食塩相:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:495kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:23.8g 脂質*:17.0g 炭水*:63.8g ｶﾙｼｳﾑ:162mg 食塩相:1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:389kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:19.9g 脂質*:9.8g 炭水*:58.3g ｶﾙｼｳﾑ:93mg 食塩相:1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:477kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:17.1g 脂質*:19.0g 炭水*:61.2g ｶﾙｼｳﾑ:108mg 食塩相:1.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:371kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.5g 脂質*:6.9g 炭水*:58.9g ｶﾙｼｳﾑ:163mg 食塩相:1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:503kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.5g 脂質*:19.1g 炭水*:65.3g ｶﾙｼｳﾑ:125mg 食塩相:1.7g
おやつ	おせんべい ほうじ茶	栗饅頭 ほうじ茶	ﾛｰﾙｹｰｷ(ｺｰﾋｰ) 紅茶	ﾊﾟｳﾝﾄﾞｹｰｷ(柚子ホワイトチョコ) 紅茶	今川焼(こしあん) ほうじ茶	ﾄﾞｰﾑｹｰｷ(ｶｽﾀｰﾄﾞ) 紅茶	クッキー ティータイムレク
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:47kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:0.4g 脂質*:1.4g 炭水*:8.2g ｶﾙｼｳﾑ:0mg 食塩相:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:45kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:0.9g 脂質*:0.3g 炭水*:9.7g ｶﾙｼｳﾑ:0mg 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:78kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.4g 脂質*:2.9g 炭水*:11.8g ｶﾙｼｳﾑ:5mg 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:74kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.1g 脂質*:3.6g 炭水*:9.5g ｶﾙｼｳﾑ:5mg 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:69kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:2.4g 脂質*:0.4g 炭水*:13.6g ｶﾙｼｳﾑ:4mg 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:104kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:2.7g 脂質*:3.4g 炭水*:15.9g ｶﾙｼｳﾑ:5mg 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:70kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:0.8g 脂質*:2.9g 炭水*:10.2g ｶﾙｼｳﾑ:0mg 食塩相:0.0g
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1385kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:59.0g 脂質*:40.7g 炭水*:202.8g ｶﾙｼｳﾑ:608mg 食塩相:6.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1414kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:59.0g 脂質*:43.7g 炭水*:203.2g ｶﾙｼｳﾑ:803mg 食塩相:7.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1466kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:58.0g 脂質*:50.2g 炭水*:199.6g ｶﾙｼｳﾑ:458mg 食塩相:6.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1441kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:57.9g 脂質*:52.7g 炭水*:192.3g ｶﾙｼｳﾑ:576mg 食塩相:5.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1404kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:55.9g 脂質*:40.5g 炭水*:212.1g ｶﾙｼｳﾑ:618mg 食塩相:6.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1368kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:59.7g 脂質*:34.0g 炭水*:216.2g ｶﾙｼｳﾑ:612mg 食塩相:6.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1342kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:57.6g 脂質*:39.2g 炭水*:196.7g ｶﾙｼｳﾑ:652mg 食塩相:6.5g

献立は食材の在庫状況等により変更となる場合がございます。ご了承ください。