週間献立表

しるばーほーむ　　常食1400　　2026年11月08日（日）　～ 2026年11月14日（土）

	11月8日(日)	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)
朝	パン(穀物ﾛｰﾙ、ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ) ﾛｰﾙｷｬﾍﾞﾂのコンソメ煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのマヨ和え 牛乳	＊軟飯（160） 柚子おろしﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ いんげんの和え物 味噌汁 野菜ふりかけ	＊軟飯（160） がんもの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 かつおふりかけ	パン(白パン、ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ) タラと野菜のトマト煮 スパゲッティサラダ 牛乳	＊軟飯（160） ほっけの塩焼き うのはな 味噌汁 さけふりかけ	パン(食パン) ミートオムレツ ツナサラダ 牛乳	＊軟飯（160） 鶏肉の煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰサラダ 味噌汁 かつおふりかけ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:425kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:21.0g 脂質*:12.0g 炭水*:61.0g ｶﾙｼｳﾑ:386mg 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:373kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:14.7g 脂質*:8.8g 炭水*:59.9g ｶﾙｼｳﾑ:133mg 食塩相:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:424kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.4g 脂質*:13.8g 炭水*:55.6g ｶﾙｼｳﾑ:174mg 食塩相:2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:442kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.8g 脂質*:12.2g 炭水*:63.7g ｶﾙｼｳﾑ:195mg 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:374kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.6g 脂質*:10.7g 炭水*:53.1g ｶﾙｼｳﾑ:158mg 食塩相:2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:536kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:24.9g 脂質*:15.3g 炭水*:77.7g ｶﾙｼｳﾑ:370mg 食塩相:2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:418kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.1g 脂質*:13.8g 炭水*:58.6g ｶﾙｼｳﾑ:161mg 食塩相:2.2g
昼	＊軟飯（160） 肉豆腐 大根サラダ パインムース ＊味噌汁	＊軟飯（160） 白身魚のパン粉焼 さつま芋レモン煮 ＊味噌汁 ヨーグルト	さつまいも御飯 豚肉の塩炒め 白菜の醤油和え 抹茶ゼリー 味噌汁	＊軟飯（160） さばの山椒焼 なすの煮浸し いちごムース 味噌汁	＊軟飯（160） 鶏肉のマヨネーズ焼 大根のコブドレ和え ＊味噌汁 ヨーグルト	＊軟飯（160） タンドリーチキン いんげんﾍﾞｰｺﾝのソテー ぶどうムース 味噌汁	＊軟飯（160） ｴﾋﾞと厚揚げのｹﾁｬｯﾌﾟ炒め 春雨のｵｲｽﾀｰｿｰｽ煮 中華スープ ヨーグルト
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:558kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.5g 脂質*:25.7g 炭水*:66.4g ｶﾙｼｳﾑ:188mg 食塩相:2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:485kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:24.7g 脂質*:5.0g 炭水*:89.2g ｶﾙｼｳﾑ:368mg 食塩相:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:443kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:17.4g 脂質*:11.6g 炭水*:69.2g ｶﾙｼｳﾑ:121mg 食塩相:2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:510kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.9g 脂質*:22.9g 炭水*:60.9g ｶﾙｼｳﾑ:156mg 食塩相:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:556kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:22.2g 脂質*:23.0g 炭水*:67.4g ｶﾙｼｳﾑ:352mg 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:441kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:19.0g 脂質*:15.3g 炭水*:59.9g ｶﾙｼｳﾑ:175mg 食塩相:2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:508kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:25.8g 脂質*:13.1g 炭水*:74.1g ｶﾙｼｳﾑ:447mg 食塩相:2.4g
夕	＊軟飯（160） さわらの味噌焼き もやし挽き肉の炒め物 カクテル缶 のりたまふりかけ	＊軟飯（160） 親子煮 キャベツの塩昆布和え 洋梨缶 たいみそ	＊軟飯（160） 鶏肉の甘酢あんかけ 切干大根の煮物 フルーツヨーグルト さけふりかけ	＊軟飯（160） 豆腐の中華炒め 焼売(1/2) パイン缶 たらこふりかけ	＊軟飯（160） 照り焼きハンバーグ ひじきのサラダ 黄桃缶 野菜ふりかけ	＊軟飯（160） ｶﾚｲのﾑﾆｴﾙ ﾊﾞﾀｰ醤油ｿｰｽ チンゲン菜ソテー りんご缶 煮豆(うずら豆)	＊軟飯（160） ﾒﾊﾞﾙのごま味噌漬け焼 揚げじゃが芋ﾊﾞﾀｰ 白桃缶 さけふりかけ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:410kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:21.2g 脂質*:11.8g 炭水*:55.7g ｶﾙｼｳﾑ:118mg 食塩相:1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:460kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:19.9g 脂質*:14.1g 炭水*:66.2g ｶﾙｼｳﾑ:127mg 食塩相:1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:508kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.9g 脂質*:15.7g 炭水*:73.8g ｶﾙｼｳﾑ:221mg 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:391kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:17.8g 脂質*:8.4g 炭水*:63.2g ｶﾙｼｳﾑ:158mg 食塩相:1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:435kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:12.1g 脂質*:13.1g 炭水*:70.0g ｶﾙｼｳﾑ:272mg 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:401kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:19.5g 脂質*:6.4g 炭水*:68.1g ｶﾙｼｳﾑ:176mg 食塩相:1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:429kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:17.0g 脂質*:12.1g 炭水*:67.7g ｶﾙｼｳﾑ:160mg 食塩相:1.2g
おやつ	おせんべい ほうじ茶	ミルクティーﾊﾟｳﾝﾄﾞｹｰｷ 紅茶	ﾍﾞﾙｷﾞｰﾜｯﾌﾙ 紅茶	水ようかん ほうじ茶	ﾁｮｺﾌﾞｯｾ 紅茶	ﾊﾟﾝｹｰｷ(きなこ&黒糖) ほうじ茶	お誕生日ケーキ 紅茶
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:59kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:0.8g 脂質*:1.9g 炭水*:9.6g ｶﾙｼｳﾑ:0mg 食塩相:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:89kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.3g 脂質*:5.0g 炭水*:10.0g ｶﾙｼｳﾑ:5mg 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:82kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.4g 脂質*:4.1g 炭水*:10.1g ｶﾙｼｳﾑ:5mg 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:33kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:0.3g 脂質*:0.0g 炭水*:8.9g ｶﾙｼｳﾑ:1mg 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:91kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.4g 脂質*:3.2g 炭水*:14.4g ｶﾙｼｳﾑ:5mg 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:55kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.0g 脂質*:1.9g 炭水*:8.7g ｶﾙｼｳﾑ:14mg 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:61kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.2g 脂質*:3.9g 炭水*:5.5g ｶﾙｼｳﾑ:14mg 食塩相:0.1g
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1452kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:61.5g 脂質*:51.4g 炭水*:192.7g ｶﾙｼｳﾑ:692mg 食塩相:6.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1407kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:60.6g 脂質*:32.9g 炭水*:225.3g ｶﾙｼｳﾑ:633mg 食塩相:6.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1457kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:60.1g 脂質*:45.2g 炭水*:208.7g ｶﾙｼｳﾑ:521mg 食塩相:7.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1376kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:57.8g 脂質*:43.5g 炭水*:196.7g ｶﾙｼｳﾑ:510mg 食塩相:5.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1456kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:54.3g 脂質*:50.0g 炭水*:204.9g ｶﾙｼｳﾑ:787mg 食塩相:6.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1433kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:64.4g 脂質*:38.9g 炭水*:214.4g ｶﾙｼｳﾑ:735mg 食塩相:6.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1416kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:62.1g 脂質*:42.9g 炭水*:205.9g ｶﾙｼｳﾑ:782mg 食塩相:5.9g

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。