# 週間献立表

しるばーほーむ　　常食1400　　2026年11月22日（日）　～　2026年11月28日（土）

| | 11月22日(日) | 11月23日(月) | 11月24日(火) | 11月25日(水) | 11月26日(木) | 11月27日(金) | 11月28日(土) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | パン(食パン)<br>チキントマト煮<br>ほうれん草サラダ<br>牛乳 | ＊軟飯（160）<br>なすそぼろ炒め<br>ｲﾝｹﾞﾝの和え物<br>味噌汁<br>さけふりかけ | ＊軟飯（160）<br>肉シューマイ<br>大根サラダ<br>味噌汁<br>野菜ふりかけ | パン(白パン、ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ)<br>卵とほうれん草のソテー<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え<br>牛乳 | ＊軟飯（160）<br>赤魚の粕漬け焼<br>オクラの和え物(鶏なし)<br>味噌汁<br>かつおふりかけ | パン(穀物ﾛｰﾙ、ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ)<br>肉団子のコンソメ煮<br>白菜サラダ<br>牛乳 | ＊軟飯（160）<br>がんもの煮物<br>チンゲン菜のお浸し<br>味噌汁<br>のりたまふりかけ |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ:570kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:28.5g<br>脂質*:17.7g 炭水*:79.4g<br>ｶﾙｼｳﾑ:400mg 食塩相:2.5g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:331kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:11.4g<br>脂質*:7.3g 炭水*:57.2g<br>ｶﾙｼｳﾑ:149mg 食塩相:1.9g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:429kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:15.2g<br>脂質*:12.6g 炭水*:63.1g<br>ｶﾙｼｳﾑ:145mg 食塩相:2.3g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:444kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:17.4g<br>脂質*:17.3g 炭水*:56.7g<br>ｶﾙｼｳﾑ:230mg 食塩相:2.1g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:336kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:15.4g<br>脂質*:7.2g 炭水*:53.8g<br>ｶﾙｼｳﾑ:133mg 食塩相:2.5g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:411kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:17.2g<br>脂質*:13.2g 炭水*:57.2g<br>ｶﾙｼｳﾑ:215mg 食塩相:2.6g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:405kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:17.5g<br>脂質*:12.8g 炭水*:55.3g<br>ｶﾙｼｳﾑ:161mg 食塩相:2.4g |
| 昼 | ＊軟飯（160）<br>和風おろし豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ<br>小松菜の煮びたし<br>アップルゼリー<br>＊味噌汁 | ＊軟飯（160）<br>さばの味噌マヨ焼<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの塩炒め<br>すまし汁<br>ヨーグルト | ＊軟飯（160）<br>アジの山椒焼<br>さつまいもサラダ<br>味噌汁<br>ヨーグルト | ＊軟飯（160）<br>メンチカツ<br>野菜炒め<br>ごまプリン<br>味噌汁 | ＊軟飯（160）<br>豚肉の塩炒め<br>里芋の煮物<br>ヨーグルト<br>すまし汁 | 鮭あんかけチャーハン<br>三色ナムル<br>中華スープ<br>杏仁豆腐 | ＊軟飯（160）<br>鶏肉のシチュー<br>かぼちゃサラダ<br>すまし汁<br>ヨーグルト |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ:500kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:13.4g<br>脂質*:16.9g 炭水*:74.9g<br>ｶﾙｼｳﾑ:180mg 食塩相:2.4g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:565kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:24.4g<br>脂質*:25.5g 炭水*:65.3g<br>ｶﾙｼｳﾑ:378mg 食塩相:2.5g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:457kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:22.7g<br>脂質*:7.6g 炭水*:77.1g<br>ｶﾙｼｳﾑ:418mg 食塩相:2.1g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:545kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:16.7g<br>脂質*:19.8g 炭水*:77.1g<br>ｶﾙｼｳﾑ:180mg 食塩相:2.7g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:585kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:24.0g<br>脂質*:22.8g 炭水*:75.2g<br>ｶﾙｼｳﾑ:340mg 食塩相:2.7g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:418kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:19.8g<br>脂質*:11.2g 炭水*:60.8g<br>ｶﾙｼｳﾑ:172mg 食塩相:2.3g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:583kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:22.0g<br>脂質*:20.1g 炭水*:81.8g<br>ｶﾙｼｳﾑ:372mg 食塩相:2.4g |
| 夕 | ＊軟飯（160）<br>ホキの竜田焼<br>かぶの甘酢和え<br>洋梨缶<br>のり佃煮 | ＊軟飯（160）<br>千草焼き<br>ﾋﾟｰﾏﾝとさつま揚げの炒り煮<br>黄桃缶<br>たらこふりかけ | ＊軟飯（160）<br>チキンチャップ<br>キャベツのコンソメ煮<br>白桃缶<br>かつおふりかけ | ＊軟飯（160）<br>メバルの香味だれ<br>春雨ｻﾗﾀﾞ<br>みかん缶<br>野菜ふりかけ | ＊軟飯（160）<br>鶏肉のねぎ味噌焼(60)<br>しろ菜のマヨ和え<br>りんご缶<br>さけふりかけ | ＊軟飯（160）<br>油淋鶏<br>人参と油揚げの炒め物<br>パイン缶<br>たらこふりかけ | ＊軟飯（160）<br>たらのちゃんちゃん焼<br>白菜の塩昆布和え<br>カクテル缶<br>煮豆(三色豆) |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ:329kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:14.6g<br>脂質*:3.4g 炭水*:61.5g<br>ｶﾙｼｳﾑ:108mg 食塩相:1.5g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:489kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.4g<br>脂質*:15.1g 炭水*:67.6g<br>ｶﾙｼｳﾑ:121mg 食塩相:1.9g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:468kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.1g<br>脂質*:16.4g 炭水*:62.2g<br>ｶﾙｼｳﾑ:118mg 食塩相:2.2g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:393kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:17.1g<br>脂質*:7.3g 炭水*:65.1g<br>ｶﾙｼｳﾑ:161mg 食塩相:1.8g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:423kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:16.4g<br>脂質*:14.4g 炭水*:59.7g<br>ｶﾙｼｳﾑ:150mg 食塩相:1.5g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:501kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:16.4g<br>脂質*:19.9g 炭水*:66.6g<br>ｶﾙｼｳﾑ:121mg 食塩相:1.2g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:388kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:19.8g<br>脂質*:4.9g 炭水*:69.2g<br>ｶﾙｼｳﾑ:134mg 食塩相:1.8g |
| おやつ | おせんべい<br>ほうじ茶 | プリン<br>紅茶 | きなこまんじゅう<br>ほうじ茶 | パンケーキ(抹茶)<br>紅茶 | 塩まんじゅう<br>ほうじ茶 | ワッフル(ﾎｲｯﾌﾟｶｽﾀｰﾄﾞ)<br>紅茶 | クッキー<br>ティータイムレク |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ:51kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:0.5g<br>脂質*:1.4g 炭水*:9.0g<br>ｶﾙｼｳﾑ:0mg 食塩相:0.2g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:41kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:0.7g<br>脂質*:0.5g 炭水*:8.6g<br>ｶﾙｼｳﾑ:18mg 食塩相:0.0g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:66kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.5g<br>脂質*:0.3g 炭水*:14.2g<br>ｶﾙｼｳﾑ:0mg 食塩相:0.0g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:58kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.2g<br>脂質*:2.1g 炭水*:8.7g<br>ｶﾙｼｳﾑ:19mg 食塩相:0.1g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:66kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.2g<br>脂質*:0.1g 炭水*:15.2g<br>ｶﾙｼｳﾑ:0mg 食塩相:0.2g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:112kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:2.3g<br>脂質*:5.5g 炭水*:13.5g<br>ｶﾙｼｳﾑ:5mg 食塩相:0.1g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:86kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.0g<br>脂質*:4.4g 炭水*:10.4g<br>ｶﾙｼｳﾑ:0mg 食塩相:0.1g |
| 日計 | ｴﾈﾙｷﾞｰ:1450kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:57.0g<br>脂質*:39.4g 炭水*:224.8g<br>ｶﾙｼｳﾑ:688mg 食塩相:6.7g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:1426kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:56.9g<br>脂質*:48.4g 炭水*:198.7g<br>ｶﾙｼｳﾑ:666mg 食塩相:6.4g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:1420kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:59.5g<br>脂質*:36.9g 炭水*:216.6g<br>ｶﾙｼｳﾑ:681mg 食塩相:6.6g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:1440kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:52.4g<br>脂質*:46.5g 炭水*:207.6g<br>ｶﾙｼｳﾑ:590mg 食塩相:6.7g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:1410kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:57.0g<br>脂質*:44.5g 炭水*:203.9g<br>ｶﾙｼｳﾑ:623mg 食塩相:6.9g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:1442kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:55.7g<br>脂質*:49.8g 炭水*:198.1g<br>ｶﾙｼｳﾑ:513mg 食塩相:6.2g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:1462kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:60.3g<br>脂質*:42.2g 炭水*:216.7g<br>ｶﾙｼｳﾑ:667mg 食塩相:6.7g |