

[月 間 献 立 表]

みらせん

2025年 9月

1:常食

0:基本メニュー

管理栄養士名簿登録番号

第一九六〇七二号

伊藤 なみ

2025-07-09 印刷

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
1 (月)	ごはん・ ミートオムレツ・ ピーマンのソテー・ コーンとじゃがいもサラダ・ コンソメスープ(MIXベジ)・	ごはん・ チキンと豆のカレー・ マカロニツナサラダ・ ゼリー・	枝豆の混ぜご飯・ すまし汁(ごま・巻き麴)・ さわらの生姜煮・ 白菜とあびの煮物・ スナッPEndウのだし和え・	11月8日 1544 kcal 蛋白質 51.3 g 脂質 43.6 g 炭水化 246.3 g 食塩 9.7 g	8 (月)	ごはん・ オムレツ・ 青梗菜とベーコンの炒め物・ かぼちゃのマヨサラダ・ コンソメスープ(パセリ・コーン)・	ごはん・ すまし汁(わかめ・ねぎ)・ 鶏肉と大根の梅煮・ じゃがいもと枝豆のり塩揚げ・ ぜんまいの和え物・	冷やしうどん・ 鶏のから揚げ・ 菜の花のツナ和え・	11月8日 1441 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 39.8 g 炭水化 224.8 g 食塩 9.0 g
2 (火)	ごはん・ 肉団子とほうれん草のとりみ煮・ 大根と干しえびの煮物・ もずくときゅうりの酢の物・ みそ汁(わかめ・巻き麴)・	ごはん・ すまし汁(わかめ・ねぎ)・ 鶏肉のごま照り焼き・ もやしと厚揚げの和風炒め・ いんげんのおかかマヨ和え・	ごはん・ みそ汁(わかめ・ねぎ)・ 豚肉の旨塩炒め・ 南瓜のそぼろ煮・ ブロッコリーのポン酢和え・	11月9日 1580 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 36.0 g 炭水化 246.6 g 食塩 8.3 g	9 (火)	ごはん・ ウインナーのソテー・ 大豆旨煮・ ほうれん草の和え物・ みそ汁(わかめ・巻き麴)・	中華スープ(ごま・コーン)・ 豚肉の焼き肉丼・ スナッPEndウの塩昆布和え・	ごはん・ すまし汁(ねぎ・ごま)・ 鶏肉のごま味噌煮・ ひじきの生姜炒め・ キャベツのポン酢和え・	11月9日 1655 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 47.5 g 炭水化 256.3 g 食塩 7.7 g
3 (水)	ごはん・ 玉ねぎと鶏肉の炒め物・ 菜の花の煮びたし・ 大豆旨煮・ みそ汁(ねぎ・巻き麴)・	ごはん・ みそ汁(わかめ・ねぎ)・ 煮込みチーズインハンバーグ・ 小松菜とかにかまのソテー・ 白菜のゆかり和え・	中華スープ(ごま・ねぎ)・ 豚肉ともやしのあんかけ丼・ ひじきのおから和え・	11月10日 1529 kcal 蛋白質 57.0 g 脂質 34.6 g 炭水化 253.1 g 食塩 8.3 g	10 (水)	ごはん・ 人参シリシリ・ 里芋とひき肉の煮物・ もやしの高菜和え・ みそ汁(わかめ・ねぎ)・	ごはん・ みそ汁(ねぎ・巻き麴)・ 鶏肉の照り焼き・ 竹輪と南瓜の炒め煮・ ブロッコリーのサラダ・	ごはん・ すまし汁(ねぎ・ごま)・ 肉団子の和風あんかけ・ なすの味噌炒め・ 大根のなめたけ和え・	11月10日 1580 kcal 蛋白質 58.0 g 脂質 36.9 g 炭水化 259.8 g 食塩 8.6 g
4 (木)	ごはん・ ウインナーのコンソメ煮・ ピーマンのカレー炒め・ ほうれん草サラダ・ コンソメスープ(MIXベジ)・	ごはん・ 中華スープ(わかめ・ねぎ)・ 豚キムチ炒め・ ぜんまいとひき肉の煮物・ キャベツと人参のナムル・	ごはん・ すまし汁(わかめ・ごま)・ 照り焼きチキンステーキ・カリフラワー・ 白菜の煮物・ さつまいものツナサラダ・	11月11日 1497 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 45.3 g 炭水化 225.9 g 食塩 8.6 g	11 (木)	ごはん・ ハムステーキ・ 目玉焼き・ キャベツのフレンチサラダ・ コンソメスープ(パセリ・わかめ)・	ごはん・ みそ汁(ねぎ・巻き麴)・ 白身魚の醤油焼き・ 筑前煮・ 菜の花のサラダ・	ごはん・ すまし汁(わかめ・ねぎ)・ 豚肉の生姜焼き・ こんにやくの甘辛煮・ 小松菜のわさび和え・	11月11日 1543 kcal 蛋白質 66.9 g 脂質 48.0 g 炭水化 217.4 g 食塩 9.5 g
5 (金)	ごはん・ 厚焼き卵・ 南瓜と竹輪の含め煮・ 小松菜の辛し和え・ みそ汁(わかめ・ねぎ)・	ごはん・ コンソメスープ(パセリ・わかめ)・ メンチカツ・キャベツ・ ブロッコリーとハムの炒め物・ 豆サラダ・	ごはん・ すまし汁(ねぎ・ごま)・ 豚すき・ こんにやくの味噌煮・ おくらの海苔和え・	11月12日 1619 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 42.6 g 炭水化 260.1 g 食塩 7.5 g	12 (金)	ごはん・ ピーマンと人参のひき肉きんぴら・ ほうれん草の煮浸し・ ブロッコリーのおかか和え・ みそ汁(わかめ・ねぎ)・	ごはん・ すまし汁(わかめ・ごま)・ 鶏のから揚げ・キャベツ・ 味噌ポテト・ 大豆とツナのサラダ・	ごはん・ ボークシチュー・ マカロニサラダ・ ゼリー・	11月12日 2061 kcal 蛋白質 80.8 g 脂質 66.7 g 炭水化 256.2 g 食塩 10.8 g
6 (土)	ごはん・ 青梗菜とささみの炒め物・ さつまいものレモン煮・ 赤ピーマンとツナのサラダ・ みそ汁(ねぎ・巻き麴)・	ごはん・ すまし汁(ごま・巻き麴)・ 豚肉の旨煮・ うの花・ キャベツの塩昆布和え・	ごはん・ コンソメスープ(パセリ・コーン)・ 鶏肉のデミグラスソース煮込み・ 菜の花とひじきのソテー・ スナッPEndウのサラダ・	11月13日 1563 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 37.2 g 炭水化 237.8 g 食塩 7.6 g	13 (土)	ごはん・ 大根のそぼろあんかけ・ お浸し(青梗菜、人参)・ 大豆旨煮・ みそ汁(わかめ・巻き麴)・	ごはん・ コンソメスープ(パセリ・わかめ)・ 鶏肉のレモンソテー・ カリフラワーのカレー炒め・ ひじきと枝豆の彩サラダ・	ごはん・ みそ汁(ねぎ・巻き麴)・ 牛肉の焼き肉炒め・ 菜の花と小エビの煮浸し・ スイートかぼちゃサラダ・	11月13日 1579 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 38.2 g 炭水化 238.8 g 食塩 7.8 g
7 (日)	ごはん・ ウインナー(ボイル)・ 小松菜の炒め物・ マカロニサラダ・ コンソメスープ(MIXベジ)・	ごはん・ みそ汁(ねぎ・巻き麴)・ 野菜コロッケ・キャベツ・ 里芋とさつま揚げの煮物・ ほうれん草と人参の和え物・	ごはん・ すまし汁(ねぎ・ごま)・ 豚肉と白菜のとりみ煮・ 大根の甘酢炒め・ ブロッコリーのカレー風味・	11月14日 1480 kcal 蛋白質 49.0 g 脂質 40.8 g 炭水化 237.8 g 食塩 8.0 g	14 (日)	ごはん・ スクランブルエッグ(ベーコン)・ さつまいもの甘煮・ ほうれん草の胡麻和え・ コンソメスープ(わかめ・コーン)・	ごはん・ すまし汁(わかめ・ねぎ)・ 豚肉の味噌炒め・ 白菜のえのきのだし煮・ スナッPEndウのごま和え・	あんかけスパゲティ・ ポテトサラダ・	11月14日 1590 kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 50.4 g 炭水化 238.8 g 食塩 8.7 g

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
15 (月)	ごはん- 大根とアサリのクリーム煮 菜の花の卵炒め- キャベツのカレーマヨサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- トマトキン煮込み- ブロッコリーのソテー- かにかまともやしのサラダ-	鶏そぼろ混ぜご飯- すまし汁(ねぎ・ごま)- 赤魚の西京焼き- 小松菜と蒲鉾の和風炒め- カリフラワーの白だし和え-	111kcal - 1304 kcal 蛋白質 54.7 g 脂質 26.5 g 炭水化 221.6 g 食塩 8.7 g	22 (月)	ごはん- ブロッコリーのソテー- さつまいものレモン煮- おくらのさっぱりドレサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 筑前煮- キャベツの塩炒め- もやしの柚子胡椒和え-	ラーメン(みそ)★- 揚げ餃子-	111kcal - 1419 kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 32.5 g 炭水化 233.9 g 食塩 8.8 g
	111kcal - 319 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 11.4 g 炭水化 45.9 g 食塩 2.3 g	111kcal - 613 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 10.3 g 炭水化 112.1 g 食塩 2.4 g	111kcal - 564 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 5.5 g 炭水化 105.6 g 食塩 3.6 g	111kcal - 314 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 6.0 g 炭水化 57.0 g 食塩 2.6 g		111kcal - 607 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 10.9 g 炭水化 108.2 g 食塩 2.8 g	111kcal - 522 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 14.9 g 炭水化 87.3 g 食塩 3.1 g		
16 (火)	ごはん- 厚焼き卵- キャベツと竹輪の炒め物- お豆のツナサラダ- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚肉のごま照り焼き- かぼちゃの含め煮- 青梗菜の和え物-	すまし汁(わかめ・ごま)- 親子丼- ポテトサラダ-	111kcal - 1740 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 45.2 g 炭水化 275.8 g 食塩 8.9 g	23 (火)	ごはん- なすみそ炒め- 小松菜の煮びたし- 大豆旨煮- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- おろしハンバーグ・フライドポテト- 大根とベーコンのトマト煮- コーンソテー	ごはん- コンソメスープ(パセリ・コーン)- 鶏肉と南瓜のクリーム煮込- ウインナーと玉ねぎのコンソメ煮- マカロニサラダ-	111kcal - 1625 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 42.3 g 炭水化 267.0 g 食塩 9.1 g
	111kcal - 440 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 9.8 g 炭水化 73.1 g 食塩 2.2 g	111kcal - 695 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 14.7 g 炭水化 120.2 g 食塩 2.9 g	111kcal - 800 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 23.6 g 炭水化 120.3 g 食塩 3.2 g	111kcal - 446 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 10.9 g 炭水化 75.3 g 食塩 2.3 g		111kcal - 601 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 9.5 g 炭水化 112.8 g 食塩 3.5 g	111kcal - 743 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 21.2 g 炭水化 121.6 g 食塩 2.7 g		
17 (水)	ごはん- 目玉焼き- 白菜のオイスター炒め- おくらと油揚げの和え物- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- ハンバーグのクリームソースかけ- なすとツナの炒め物- 人参とカリフラワーのサラダ-	ごはん- すまし汁(ごま・巻き麩)- メンチカツ・キャベツ 里芋と厚揚げの煮物- 小松菜の和え物	111kcal - 1563 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 38.2 g 炭水化 257.6 g 食塩 7.9 g	24 (水)	ごはん- ベーコンと小松菜のソテー- 里芋とさつま揚げの煮物- キャベツのツナ和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚肉の甘辛炒め- 厚揚げと白菜の干しえび煮- 小松菜のごま和え-	コンソメスープ(パセリ・わかめ)- オムライス- カリフラワーと小エビのサラダ-	111kcal - 1603 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 43.4 g 炭水化 252.1 g 食塩 8.5 g
	111kcal - 418 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.2 g 炭水化 69.0 g 食塩 2.2 g	111kcal - 712 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 20.2 g 炭水化 116.6 g 食塩 2.4 g	111kcal - 605 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 8.8 g 炭水化 112.9 g 食塩 2.9 g	111kcal - 439 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 10.8 g 炭水化 74.5 g 食塩 2.2 g		111kcal - 700 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 18.9 g 炭水化 109.3 g 食塩 3.0 g	111kcal - 614 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 12.7 g 炭水化 107.0 g 食塩 2.5 g		
18 (木)	ごはん- ウインナーのコンソメ煮- ピーマンと小エビの生姜ソテー- ブロッコリーサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 白身魚のフライ・キャベツ 高野豆腐の煮物- ほうれん草の和え物-	ごはん- 中華スープ(ごま・コーン)- 鶏肉の中華炒め- 海鮮チヂミ- もやしのナムル-	111kcal - 1418 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 35.5 g 炭水化 227.4 g 食塩 8.7 g	25 (木)	ごはん- たまごとささみの炒め物- なすと大豆のトマト煮- かにかまと大根のサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- コンソメスープ(MIXベジ)- 豚肉のカレー炒め- じゃがいもとベーコンの塩炒め- スナックエンドウのマリネ-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 赤魚のみぞれ煮 小松菜 キャベツのボン酢炒め かぼちゃサラダ-	111kcal - 1403 kcal 蛋白質 52.9 g 脂質 35.9 g 炭水化 228.0 g 食塩 8.3 g
	111kcal - 302 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 10.1 g 炭水化 43.3 g 食塩 2.8 g	111kcal - 617 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 10.5 g 炭水化 112.7 g 食塩 2.6 g	111kcal - 664 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 13.3 g 炭水化 116.7 g 食塩 2.9 g	111kcal - 282 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 8.0 g 炭水化 43.3 g 食塩 2.6 g		111kcal - 692 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 16.1 g 炭水化 118.8 g 食塩 2.5 g	111kcal - 642 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 13.0 g 炭水化 109.7 g 食塩 2.8 g		
19 (金)	ごはん- さつま揚げと大根の醤油ソテー- ジャーマンポテト- 菜の花の辛し和え- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- すまし汁(ごま・巻き麩)- 豚肉ときこの野菜炒め- さつま芋の煮物(あげ)- オクラのごま和え-	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- すき焼き- かぼちゃの煮物 いんげんの塩昆布和え-	111kcal - 1550 kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 32.8 g 炭水化 266.7 g 食塩 8.4 g	26 (金)	ごはん- 目玉焼き- 春雨と鶏ミンチの炒め煮- コハダと木耳の酢の物 みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- チーズメンチカツ・キャベツ 里芋とがんもの煮物- 菜の花のツナ和え-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚肉と大根の和風煮- 揚げなすの甘酢だれ- 人参と枝豆のおから和え-	111kcal - 1629 kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 43.9 g 炭水化 258.5 g 食塩 7.9 g
	111kcal - 385 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 4.5 g 炭水化 76.0 g 食塩 2.6 g	111kcal - 691 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 14.7 g 炭水化 121.3 g 食塩 2.4 g	111kcal - 670 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 14.3 g 炭水化 114.6 g 食塩 3.1 g	111kcal - 431 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 9.8 g 炭水化 70.6 g 食塩 2.1 g		111kcal - 675 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 14.4 g 炭水化 119.2 g 食塩 2.8 g	111kcal - 719 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 20.3 g 炭水化 114.0 g 食塩 2.7 g		
20 (土)	ごはん- オムレツ- なすの煮物- もずくときゅうりの酢の物- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- ハヤシライス コーンサラダ- ゼリー-	ごはん- 中華スープ(わかめ・ねぎ)- シーフードとブロッコリーの塩炒め- 豆腐の卵とじ- ほうれん草のナムル-	111kcal - 1600 kcal 蛋白質 51.5 g 脂質 41.9 g 炭水化 260.8 g 食塩 8.0 g	27 (土)	ごはん- 厚揚げの煮物 南瓜とひじきのソテー- ほうれん草のおかか和え- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- 中華スープ(わかめ・ごま)- 酢鶏- 焼き餃子- 小松菜のおつまみ和え	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 鶏肉と里芋のごま味噌煮- キャベツと油揚げのだし炒め- 白菜のゆかり和え-	111kcal - 1674 kcal 蛋白質 48.8 g 脂質 44.5 g 炭水化 274.4 g 食塩 8.6 g
	111kcal - 419 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 9.5 g 炭水化 73.0 g 食塩 1.8 g	111kcal - 729 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 20.5 g 炭水化 124.3 g 食塩 3.5 g	111kcal - 630 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 11.4 g 炭水化 106.4 g 食塩 2.7 g	111kcal - 395 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 5.4 g 炭水化 75.6 g 食塩 1.9 g		111kcal - 683 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 16.3 g 炭水化 113.2 g 食塩 2.8 g	111kcal - 739 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 20.7 g 炭水化 125.4 g 食塩 3.7 g		
21 (日)	ごはん- ハムステーキ- 大根のツナ煮- 春雨サラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- すまし汁(ごま・巻き麩)- ビーフコロッケ・キャベツ こんにやくの味噌煮- 菜の花の錦糸和え-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚じゃが- 肉団子のかにかまあかけ ピーマンのおかか和え-	111kcal - 1552 kcal 蛋白質 53.3 g 脂質 44.2 g 炭水化 242.9 g 食塩 8.1 g	28 (日)	ごはん- ミートオムレツ- ポテトのカレー揚げ焼き- カリフラワーのさっぱりサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 鶏肉と里芋のごま味噌煮- キャベツと油揚げのだし炒め- 白菜のゆかり和え-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 肉団子のトマト煮- 小松菜と小エビのオイスター炒め- もやしとかにかま和え-	111kcal - 1394 kcal 蛋白質 54.9 g 脂質 27.6 g 炭水化 239.1 g 食塩 9.0 g
	111kcal - 316 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 10.3 g 炭水化 47.4 g 食塩 2.7 g	111kcal - 620 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 9.7 g 炭水化 121.6 g 食塩 2.3 g	111kcal - 741 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 18.1 g 炭水化 122.0 g 食塩 2.9 g	111kcal - 276 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 5.1 g 炭水化 49.6 g 食塩 2.7 g		111kcal - 659 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 12.4 g 炭水化 115.6 g 食塩 2.9 g	111kcal - 698 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 13.4 g 炭水化 121.6 g 食塩 3.4 g		

[illegible]