

[月 間 献 立 表]

みらせん

2025年10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

金澤なみ

2025-08-05 印刷

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
1 (水)	ごはん- キャベツと鶏肉の炒め物- いんげんの生姜炒め- コーンサラダ- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 野菜コロッケ-キャベツ 大根といかの煮物- 菜の花のかにかま和え-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- 豚肉のデミグラスソース煮込み- なすのツナソテー- 青梗菜のサラダ-	11月8日 1773 kcal 蛋白質 50.6 g 脂質 36.8 g 炭水化 318.8 g 食塩 6.7 g	8 (水)	ごはん- 大根の卵あんかけ- 大豆旨煮- ほうれん草の和え物- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉の照り焼き- カリフラワーの醤油炒め- 白菜と竹輪のごま和え-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏肉のボン酢炒め- なすの煮物- ブロッコリーの和え物-	11月8日 1819 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 38.8 g 炭水化 314.1 g 食塩 7.6 g
2 (木)	食パン- スクランブルエッグ- ポテトのコンソメ煮- ブロッコリーサラダ- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- おろしボン酢ハンバーグ- カリフラワーのカレー炒め- 和風マリネ-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏肉とキャベツの味噌炒め- オクラと油揚げのお浸し- マカロニごまサラダ-	11月9日 1733 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 38.2 g 炭水化 294.1 g 食塩 8.9 g	9 (木)	食パン- ビーマンと豚肉の炒め物- キャベツと大豆のトマト煮- ポテトサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- ビーフコロッケ- かぼちゃの含め煮- スナッPEndウのレモンサラダ-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉と大根の煮物- 小松菜とベーコンのガーリック炒め- コーンと人参のごまマヨ和え-	11月9日 1782 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 44.6 g 炭水化 303.6 g 食塩 7.9 g
3 (金)	ごはん- 目玉焼き- キャベツと竹輪の炒め物- 青梗菜のツナ和え- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉と白菜のとりみ煮- 大根と人参の煮物- ほうれん草のごま和え-	ごはん- ビーフシチュー- かぼちゃサラダ- ゼリー-	11月10日 1867 kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 41.7 g 炭水化 323.0 g 食塩 7.3 g	10 (金)	ごはん- 厚焼き卵- ひじき煮- おくらのおろし和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 肉団子とさつまいもの豆乳クリーム煮- 白菜のえのきのだし煮- こんにやくの酢味噌和え-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 鶏すき- いんげんのカレー炒め- キャベツのゆかり和え-	11月10日 1769 kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 29.0 g 炭水化 329.8 g 食塩 8.0 g
4 (土)	ごはん- 豆腐チャンプル- 里芋と豚肉の煮物- 菜の花の酢味噌和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- トマトチキン煮込み- 小松菜のソテー- カリフラワーのフレンチサラダ-	ごはん- 中華スープ(わかめ・ごま)- 豚肉の中華甘酢炒め- さつまいの煮物(大豆)- キャベツと人参のナムル-	11月11日 1814 kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 33.5 g 炭水化 289.4 g 食塩 7.1 g	11 (土)	ごはん- 豆腐のそぼろ煮- パプリカのソテー- コハダと木耳の酢の物- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉の生姜蒸し- ほうれん草の炒め物- 切干大根のごま酢和え-	ごはん- 中華スープ(ごま・コーン)- 鶏肉のチリソース炒め- 焼き餃子- 小松菜のナムル-	11月11日 1788 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 37.1 g 炭水化 310.9 g 食塩 7.1 g
5 (日)	食パン- オムレツ- 南瓜の洋風煮- オニオンサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 鶏のから揚げ-キャベツ もやしの高菜和え-	肉うどん- 白身魚のフライ-	11月12日 1751 kcal 蛋白質 75.5 g 脂質 55.5 g 炭水化 289.4 g 食塩 14.0 g	12 (日)	食パン- ミートオムレツ- 春雨の旨煮- 大豆とツナのサラダ- 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)- 白身魚のフライ-キャベツ 里芋とウインナーのうま煮- ブロッコリーオイスターサラダ-	ごはん- ボークカレー- 青のりポテトサラダ- ゼリー-	11月12日 1784 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 47.7 g 炭水化 299.3 g 食塩 9.0 g
6 (月)	食パン- カリフラワーとウインナーのソテー- コーンソテー- 大根とツナのサラダ- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- ロールキャベツ- 洋風ビーフン炒め- さつまいものマヨ和え-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏肉と根菜のしっとり蒸し- さつまあげとひじきの煮物- スナッPEndウのごま和え-	11月13日 1618 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 31.3 g 炭水化 320.0 g 食塩 7.8 g	13 (月)	食パン- 肉団子のケチャップからめ- あさりの青菜炒め- スナッPEndウのマリネ- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 鶏肉のごま照り焼き- きのこのことかにかまのソテー- カリフラワー和え物-	ラーメン(みそ)★- 春巻き-	11月13日 1608 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 39.0 g 炭水化 303.0 g 食塩 9.3 g
7 (火)	ごはん- スクランブルエッグ(ハム)- ビーマンのソテー- 小松菜の和え物- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- チキンステーキオニオンソース- 厚揚げと里芋の煮物- 菜の花の辛し和え-	コンソメスープ(わかめ・コーン)- ロコモコ丼- マカロニサラダ-	11月14日 2042 kcal 蛋白質 77.8 g 脂質 53.3 g 炭水化 320.0 g 食塩 7.4 g	14 (火)	ごはん- 大根とささみの含め煮- 青梗菜の炒め物- 酢の物(もずく)- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 豚肉の生姜焼き- かぼちゃとツナのゴマ煮- 菜の花のサラダ-	すまし汁(ねぎ・ごま)- 三色そぼろ丼☆- キャベツのボン酢和え-	11月14日 1886 kcal 蛋白質 75.1 g 脂質 45.1 g 炭水化 303.0 g 食塩 7.5 g

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
15 (水)	ごはん- ウインナー(ボイル) - 里芋のみそ煮- ピーマンのかつお和え- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ) - メンチカツ・キャベツ さつま芋の煮物(グリーンピース) - ブロッコリーの和え物-	ごはん- 中華スープ(ごま・ねぎ) - 厚揚げのチゲ風- こんにゃくの甘辛炒め- 小松菜の塩ナムル-	111kcal - 1846 kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 41.0 g 炭水化 324.4 g 食塩 7.4 g	22 (水)	ごはん- ミートボール- ジャーマンポテト コーンソテー コンソメスープ(ミックスベジタブル) -	ごはん- チキンカレー- マカロニサラダ- ゼリー-	しめじの混ぜご飯- みそ汁(わかめ・ねぎ) - 鯖のみぞれ煮 オクラ 春雨の卵餡掛け- ほうれん草のさっぱりサラダ-	111kcal - 2321 kcal 蛋白質 67.2 g 脂質 43.9 g 炭水化 428.6 g 食塩 9.4 g
	111kcal - 529 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 13.3 g 炭水化 90.3 g 食塩 2.2 g	111kcal - 687 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 12.6 g 炭水化 129.0 g 食塩 2.7 g	111kcal - 630 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.1 g 炭水化 105.1 g 食塩 2.5 g			111kcal - 465 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 6.6 g 炭水化 91.1 g 食塩 2.3 g	111kcal - 734 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 19.5 g 炭水化 127.8 g 食塩 3.3 g	111kcal - 1122 kcal 蛋白質 38.0 g 脂質 17.8 g 炭水化 209.7 g 食塩 3.8 g	
16 (木)	食パン- オムレツ- いんげん和小エビのソテー- ツナ入りポテトサラダ- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ) - 豚肉の塩だれ炒め- カリフラワーソテー- 青梗菜の山吹和え-	枝豆の混ぜご飯- すまし汁(わかめ・ごま) - 白身魚の生姜煮-オクラ ビーフンと鶏ミンチのソテー- 茄子の味噌和え-	111kcal - 1753 kcal 蛋白質 68.6 g 脂質 44.1 g 炭水化 280.5 g 食塩 9.4 g	23 (木)	食パン- クリーム煮- ブロッコリーとハムのソテー- ミックスビーンズとツナのサラダ- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- 中華スープ(わかめ・ごま) - 豚肉のチャプチェ- なすの甘酢炒め- カリフラワーごま和え-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ) - 鶏肉と白菜のうま塩煮- チンゲン菜とひじきの炒め物- さつまいもサラダ-	111kcal - 1757 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 43.1 g 炭水化 293.0 g 食塩 8.2 g
	111kcal - 395 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 12.9 g 炭水化 57.3 g 食塩 2.8 g	111kcal - 660 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.8 g 炭水化 109.8 g 食塩 2.9 g	111kcal - 698 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 15.4 g 炭水化 113.4 g 食塩 3.7 g			111kcal - 388 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 11.3 g 炭水化 58.2 g 食塩 2.7 g	111kcal - 725 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 20.5 g 炭水化 116.6 g 食塩 2.7 g	111kcal - 644 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 11.3 g 炭水化 118.2 g 食塩 2.8 g	
17 (金)	ごはん- ハムステーキ- 大豆旨煮- 青梗菜の塩昆布和え- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- チキンケチャップ- 菜の花とコーンの炒め物- かぼちゃサラダ-	ごはん- すまし汁(ごま・巻き麩) - 豚肉の味噌炒め- 大根としめじのとりみ煮- いんげんとちくわの和え物-	111kcal - 1804 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 38.9 g 炭水化 314.2 g 食塩 7.6 g	24 (金)	ごはん- 人参シリシリ- かぼちゃと厚揚げの煮物- もやしのおかか和え- みそ汁(わかめ・巻き麩) -	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩) - 鶏肉の柚子胡椒焼き うの花- きのことおくらのお浸し-	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま) - 豚肉の梅照り焼き- 高野豆腐の煮物- スナッPEndウのツナマヨ和え-	111kcal - 1890 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 43.9 g 炭水化 312.9 g 食塩 8.3 g
	111kcal - 482 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 9.3 g 炭水化 87.5 g 食塩 2.0 g	111kcal - 658 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 15.4 g 炭水化 112.3 g 食塩 2.6 g	111kcal - 664 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 14.2 g 炭水化 114.4 g 食塩 3.0 g			111kcal - 469 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 6.4 g 炭水化 89.7 g 食塩 2.4 g	111kcal - 672 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 15.1 g 炭水化 110.1 g 食塩 2.9 g	111kcal - 749 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 22.4 g 炭水化 113.1 g 食塩 3.0 g	
18 (土)	ごはん- 野菜炒め- ウインナーとじゃがいもの炒め煮- コハダと木耳の酢の物 みそ汁(ねぎ・巻き麩) -	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま) - 豚肉とたまねぎの生姜炒め- ひじきと小松菜の炒め物 おくらのなめたけ和え-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩) - 鶏のから揚げ- スナッPEndウのだし和え-	111kcal - 2092 kcal 蛋白質 80.2 g 脂質 58.3 g 炭水化 321.0 g 食塩 10.1 g	25 (土)	ごはん- ハムステーキ- 小松菜とパプリカの炒め物- 菜の花の和えもの- みそ汁(わかめ・ねぎ) -	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま) - 豚カツ- いんげんのにんにく炒め- カリフラワーサラダ-	ごはん- 中華スープ(ごま・ねぎ) - 鶏肉と野菜の八宝菜風- 味噌ポテト- キャベツと春雨のマリネ-	111kcal - 1787 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 31.9 g 炭水化 323.7 g 食塩 7.6 g
	111kcal - 452 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 5.1 g 炭水化 90.4 g 食塩 2.3 g	111kcal - 639 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 14.1 g 炭水化 110.7 g 食塩 2.7 g	111kcal - 1001 kcal 蛋白質 46.6 g 脂質 39.1 g 炭水化 119.9 g 食塩 5.1 g			111kcal - 461 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 7.5 g 炭水化 87.3 g 食塩 2.0 g	111kcal - 631 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 10.6 g 炭水化 117.1 g 食塩 2.9 g	111kcal - 695 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 13.8 g 炭水化 119.3 g 食塩 2.7 g	
19 (日)	食パン- スクランブルエッグ(ベーコン) - ブロッコリーの洋風煮- マカロニサラダ- コンソメスープ(MIXベジ) -	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま) - 牛肉のしぐれ煮- 竹輪の磯部揚げ ほうれん草の錦糸和え	ごはん- すまし汁(ごま・巻き麩) - 筑前煮- なすのツナソテー- 白菜とえのきの塩昆布和え-	111kcal - 1825 kcal 蛋白質 67.2 g 脂質 50.4 g 炭水化 286.4 g 食塩 8.8 g	26 (日)	食パン- スクランブルエッグ(ベーコン) - ビーマンの生姜炒め- 大根の胡麻ドレサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩) - 豚肉のさっぱり煮- ビーフン炒め- コールスローサラダ-	ごはん- コンソメスープ(MIXベジ) - 鶏肉のカレー炒め- 根菜の煮物- ほうれん草のおつまみ和え-	111kcal - 1751 kcal 蛋白質 63.1 g 脂質 47.2 g 炭水化 278.8 g 食塩 8.5 g
	111kcal - 448 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 16.5 g 炭水化 60.8 g 食塩 2.8 g	111kcal - 680 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 13.5 g 炭水化 116.9 g 食塩 3.1 g	111kcal - 697 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 20.4 g 炭水化 108.7 g 食塩 2.9 g			111kcal - 400 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 14.6 g 炭水化 53.3 g 食塩 3.1 g	111kcal - 718 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 21.3 g 炭水化 111.4 g 食塩 2.9 g	111kcal - 633 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 11.3 g 炭水化 114.1 g 食塩 2.5 g	
20 (月)	食パン- 肉団子のコンソメ煮- カリフラワーのソテー- 赤パプリカのマリネ- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ) - 豚肉と南瓜の甘辛炒め- 高野豆腐の煮物- 大根と油揚げの和え物-	ミートスバゲッティ★- さつまいもとハムのマヨサラダ-	111kcal - 1654 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 40.1 g 炭水化 268.3 g 食塩 7.1 g	27 (月)	食パン- ウインナー(ボイル) - カリフラワーとお豆のトマト煮- パプリカのツナ和え- 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)- 鶏肉のにんにく味噌蒸し焼き- 小松菜とひじきのソテー- おくらの白だし和え-	ゆかりご飯- 天ぷらうどん 菜の花とささみの胡麻マヨ和え	111kcal - 1731 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 44.7 g 炭水化 287.8 g 食塩 12.2 g
	111kcal - 353 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 9.3 g 炭水化 57.7 g 食塩 2.8 g	111kcal - 690 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 15.7 g 炭水化 116.8 g 食塩 2.7 g	111kcal - 611 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 15.1 g 炭水化 93.8 g 食塩 1.6 g			111kcal - 405 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 16.0 g 炭水化 54.3 g 食塩 3.0 g	111kcal - 640 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 11.5 g 炭水化 114.8 g 食塩 3.1 g	111kcal - 686 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 17.2 g 炭水化 118.7 g 食塩 6.1 g	
21 (火)	ごはん- ほうれん草とささみの炒め物- ブロッコリーとかにかまの煮物- もやしの柚子胡椒和え みそ汁(ねぎ・巻き麩) -	ごはん- 中華スープ(ごま・ねぎ) - 麻婆ナス- 揚げ餃子- 青梗菜のオイマヨ和え-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩) - 鶏肉とパプリカの香味南蛮- こんにゃくと里芋の煮物 小松菜のお浸し	111kcal - 1829 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 44.0 g 炭水化 310.8 g 食塩 7.4 g	28 (火)	ごはん- 豆腐チャンプル- 小松菜のツナソテー- 青梗菜の塩昆布和え みそ汁(わかめ・ねぎ) -	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩) - ブラックカレーコロッケ キャベツ かぼちゃとちくわの煮物- 茄子のおかか生姜和え-	煮込みハンバーグ-人参 大根の洋風煮- パプリカのさっぱりマリネ-	111kcal - 1849 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 42.8 g 炭水化 314.2 g 食塩 8.0 g
	111kcal - 416 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 2.3 g 炭水化 85.8 g 食塩 2.1 g	111kcal - 782 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 30.7 g 炭水化 110.9 g 食塩 2.4 g	111kcal - 631 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 11.0 g 炭水化 114.1 g 食塩 2.9 g			111kcal - 440 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 6.1 g 炭水化 84.9 g 食塩 2.1 g	111kcal - 716 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 20.1 g 炭水化 114.0 g 食塩 2.6 g	111kcal - 693 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 16.6 g 炭水化 115.3 g 食塩 3.3 g	

[illegible]