

[月 間 献 立 表]

みらせん

2025年12月

1: 常食

0: 基本メニュー

2025-11-18 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・ ビーマンのソテー・ 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・ 豚ミンチと豆のカレー・ マカロニサラダ・ ゼリー・	ひじきの混ぜご飯・ すまし汁(ごま・巻き麴)・ さわらの生姜煮・大根・ こんにゃくの味噌炒め・ もやしの出汁和え・	11月7日 1442 kcal 蛋白質 48.0 g 脂質 37.7 g 炭水化 238.3 g 食塩 9.6 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のり塩揚げ・ ぜんまいの和え物・	ごはん・ みそ汁(ねぎ・巻き麴)・ バターコーンコロッケ・キャベツ・ 切干大根煮・ 菜の花のツナ和え・	11月7日 1484 kcal 蛋白質 47.5 g 脂質 40.2 g 炭水化 243.4 g 食塩 8.7 g
	11月7日 342 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.9 g 炭水化 60.9 g 食塩 2.5 g	11月7日 660 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 23.6 g 炭水化 101.4 g 食塩 3.8 g	11月7日 440 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 7.2 g 炭水化 76.0 g 食塩 3.3 g	11月8日 415 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 15.2 g 炭水化 60.2 g 食塩 2.8 g		11月8日 533 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 14.8 g 炭水化 84.4 g 食塩 3.2 g	11月8日 536 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 10.2 g 炭水化 98.8 g 食塩 2.7 g		
2 (火)	ごはん・ 肉団子とほうれん草のとりも煮・ 大根と干しエビの煮物・ 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)・ ごまおさつコロッケ・キャベツ・ 春雨の和風炒め・ いんげんのおかかマヨ和え・	ごはん・ みそ汁(わかめ・ねぎ)・ 鶏肉とほうれん草の塩炒め・ かぼちゃの煮物・ ブロッコリーのボン酢和え・	11月9日 1385 kcal 蛋白質 43.3 g 脂質 28.5 g 炭水化 246.5 g 食塩 7.8 g	9 (火)	ごはん・ 豆腐のソテー・ 大豆旨煮・ ほうれん草の和え物・ みそ汁(わかめ・巻き麴)・	ラーメン(しょうゆ)★・ えびかつ	ごはん・ すまし汁(ねぎ・ごま)・ 鶏肉のごま味噌煮・ ひじきと小松菜のソテー・ キャベツのボン酢和え・	11月9日 1440 kcal 蛋白質 51.7 g 脂質 34.2 g 炭水化 246.6 g 食塩 8.5 g
	11月9日 403 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 6.0 g 炭水化 76.4 g 食塩 2.3 g	11月9日 475 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 11.6 g 炭水化 85.4 g 食塩 2.4 g	11月9日 507 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 10.9 g 炭水化 84.7 g 食塩 3.1 g	11月9日 423 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 10.1 g 炭水化 72.1 g 食塩 2.2 g		11月9日 518 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 12.9 g 炭水化 90.1 g 食塩 3.5 g	11月9日 499 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 11.2 g 炭水化 84.4 g 食塩 2.8 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・ コンソメスープ(パセリ・わかめ)・ 煮込みハンバーグ・いんげん・ ジャーマンポテト・ 小松菜の洋風和え・	中華スープ(ごま・ねぎ)・ 天津飯・ 揚げ餃子・	11月10日 1343 kcal 蛋白質 45.3 g 脂質 27.6 g 炭水化 232.2 g 食塩 8.2 g	10 (水)	ごはん・ たまご豆腐・ 大根のツナ煮・ なばなの塩昆布和え・ みそ汁(わかめ・ねぎ)・	ごはん・ みそ汁(ねぎ・巻き麴)・ 肉団子の和風あんかけ・ ナスの生姜醤油いため・ 大根のなめたけ和え・	ごはん・ クリームシチュー・ ポテトサラダ・ ゼリー・	11月10日 1479 kcal 蛋白質 44.5 g 脂質 35.2 g 炭水化 251.5 g 食塩 6.8 g
	11月10日 429 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 8.1 g 炭水化 72.9 g 食塩 2.0 g	11月10日 451 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 9.8 g 炭水化 78.8 g 食塩 2.5 g	11月10日 463 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 9.7 g 炭水化 80.5 g 食塩 3.7 g	11月10日 394 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 4.9 g 炭水化 76.1 g 食塩 2.3 g		11月10日 526 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 15.3 g 炭水化 83.1 g 食塩 2.4 g	11月10日 559 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 15.0 g 炭水化 92.3 g 食塩 2.1 g		
4 (木)	ごはん・ ウインナーのコンソメ煮・ ビ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)・ 豚肉のオイスター炒め・ 高野豆腐の煮物・ もやしのナムル・	ごはん・ すまし汁(わかめ・ごま)・ 照り焼きチキンステーキ・キャベツ・ フライドポテト・ マカロニツナサラダ・	11月11日 1585 kcal 蛋白質 62.0 g 脂質 52.4 g 炭水化 225.4 g 食塩 9.9 g	11 (木)	ごはん・ 大豆のトマト煮・ ブロッコリーソテー・ コーンのフレンチサラダ・ コンソメスープ(パセリ・わかめ)・	ごはん・ みそ汁(ねぎ・巻き麴)・ 筑前煮・ きんぴらごぼう・ 菜の花のサラダ・	ごはん・ すまし汁(わかめ・ねぎ)・ 白身魚のフライ・豚玉串カツ・キャベツ・ こんにゃくの甘辛煮・ 小松菜のわさび和え・	11月11日 1425 kcal 蛋白質 53.3 g 脂質 39.1 g 炭水化 224.2 g 食塩 8.6 g
	11月11日 371 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 12.0 g 炭水化 57.5 g 食塩 2.7 g	11月11日 533 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 15.0 g 炭水化 80.9 g 食塩 4.3 g	11月11日 681 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 25.4 g 炭水化 87.0 g 食塩 2.9 g	11月11日 437 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 17.7 g 炭水化 53.6 g 食塩 3.3 g		11月11日 552 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 炭水化 88.8 g 食塩 2.8 g	11月11日 436 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 7.3 g 炭水化 81.8 g 食塩 2.5 g		
5 (金)	ごはん・ ブレンオムレツ・ 南乳の含め煮・ わかめの酢の物・ みそ汁(わかめ・ねぎ)・	ごはん・ コンソメスープ(パセリ・わかめ)・ 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・	ラーメン(みそ)★・ 焼売・	11月12日 1443 kcal 蛋白質 47.6 g 脂質 34.9 g 炭水化 248.5 g 食塩 7.3 g	12 (金)	ごはん・ ビーマンと人参のひき肉きんぴら・ ほうれん草の煮浸し・ 玉葱とツナのおかか和え・ みそ汁(わかめ・ねぎ)・	ごはん・ すまし汁(わかめ・ごま)・ 豚肉のチャブチエ・ 味噌ポテト・ 大豆とツナのサラダ・	ごはん・ コンソメスープ(パセリ・わかめ)・ チキンのトマト煮・ スパゲッティソテー・ ひじきの彩サラダ・	11月12日 1846 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 32.7 g 炭水化 338.6 g 食塩 7.3 g
	11月12日 412 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 6.3 g 炭水化 76.8 g 食塩 2.3 g	11月12日 522 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 16.0 g 炭水化 81.7 g 食塩 1.7 g	11月12日 509 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 12.6 g 炭水化 90.0 g 食塩 3.3 g	11月12日 433 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 3.4 g 炭水化 89.4 g 食塩 2.2 g		11月12日 724 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 16.7 g 炭水化 125.4 g 食塩 2.6 g	11月12日 689 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 12.6 g 炭水化 123.8 g 食塩 2.5 g		
6 (土)	ごはん・ いんげんとささみの炒め物・ さつまいもの煮物・ 赤ビ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・ 春雨の中華和え・	ハヤシライス・ ポテトサラダ・ ゼリー・	11月13日 1594 kcal 蛋白質 47.8 g 脂質 44.6 g 炭水化 259.2 g 食塩 7.9 g	13 (土)	ごはん・ 大根のそぼろあんかけ・ いんげんの生姜醤油和え・ 大豆旨煮・ みそ汁(わかめ・巻き麴)・	ごはん・ みそ汁(わかめ・巻き麴)・ 豚肉のみぞれ煮・ ポテトサラダ・ ゼリー・	ごはん・ みそ汁(ねぎ・巻き麴)・ すき焼き風コロッケ・キャベツ・ 豆ひじき・ スイートかぼちゃサラダ・	11月13日 1595 kcal 蛋白質 44.4 g 脂質 47.9 g 炭水化 257.0 g 食塩 7.7 g
	11月13日 410 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 4.5 g 炭水化 82.2 g 食塩 1.9 g	11月13日 544 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 16.7 g 炭水化 80.5 g 食塩 2.8 g	11月13日 640 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 23.4 g 炭水化 96.5 g 食塩 3.2 g	11月13日 387 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 5.4 g 炭水化 72.3 g 食塩 2.0 g		11月13日 616 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 23.8 g 炭水化 90.3 g 食塩 3.8 g	11月13日 592 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 18.7 g 炭水化 94.4 g 食塩 1.9 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・ 炊き合わせ・ 菜の花の辛し和え・	ごはん・ すまし汁(ねぎ・ごま)・ 味噌おでん・ 玉ねぎのさっぱり和え・	11月14日 1426 kcal 蛋白質 45.9 g 脂質 34.8 g 炭水化 234.9 g 食塩 9.7 g	14 (日)	ごはん・ スクランブルエッグ・ 豆腐のコンソメ煮・ ほうれん草のサラダ・ 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)・ 豚肉の味噌炒め・ ブロッコリーのだし煮・ 玉ねぎのあおさし和え・	血うどん・ 春巻き・	11月14日 1420 kcal 蛋白質 51.7 g 脂質 49.1 g 炭水化 201.7 g 食塩 11.1 g
	11月14日 459 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 19.5 g 炭水化 60.6 g 食塩 2.9 g	11月14日 465 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 7.2 g 炭水化 89.8 g 食塩 2.5 g	11月14日 502 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 8.1 g 炭水化 84.5 g 食塩 4.3 g	11月14日 447 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 14.8 g 炭水化 65.7 g 食塩 3.0 g		11月14日 537 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 13.7 g 炭水化 86.4 g 食塩 2.9 g	11月14日 436 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 20.6 g 炭水化 49.6 g 食塩 5.2 g		