

# [月間献立表]

みらせん

2025年12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

2025-10-07 印刷

| 日         | 朝食   | 昼食   | 夕食   | 栄養価   | 日         | 朝食  | 昼食  | 夕食   | 栄養価   |
|-----------|--|--|--|---|-----------|---|---|--|---|
| 15<br>(月) | ごはん-<br>大根とアサリのクリーム煮<br>マカロニナポリタン<br>人参のカレーマヨサラダ-<br>コンソメスープ(MIXベジ)-       | ごはん-<br>コンソメスープ(パセリ・わかめ)-<br>鶏肉の塩こうじ焼き<br>野菜の炒め煮<br>かにかまともやしのサラダ-        | ごはん-<br>クリームシチュー<br>フライドポテト<br>ゼリー                                 | エネルギー - 1553 kcal<br>蛋白質 61.4 g<br>脂質 27.8 g<br>炭水化 276.6 g<br>食塩 7.7 g | 22<br>(月) | ごはん-<br>ブロッコリーのソテー-<br>大根のとろみ煮<br>オクラのさっぱり和え<br>コンソメスープ(MIXベジ)-       | ごはん-<br>みそ汁(わかめ・巻き麺)-<br>肉じゃが-<br>切干大根煮<br>もやしの柚子胡椒和え-            | ごはん-<br>みそ汁(ねぎ・巻き麺)-<br>肉団子の彩野菜炒め<br>うの花<br>おくらの白だし和え                                | エネルギー - 1538 kcal<br>蛋白質 53.6 g<br>脂質 34.8 g<br>炭水化 268.7 g<br>食塩 9.1 g |
|           | エネルギー - 385 kcal 蛋白質 15.2 g<br>脂質 12.5 g 炭水化 58.5 g<br>食塩 2.6 g            | エネルギー - 628 kcal 蛋白質 22.3 g<br>脂質 10.4 g 炭水化 115.6 g<br>食塩 2.4 g         | エネルギー - 540 kcal 蛋白質 23.9 g<br>脂質 4.9 g 炭水化 102.5 g<br>食塩 2.7 g    | エネルギー - 379 kcal 蛋白質 15.0 g<br>脂質 7.0 g 炭水化 69.9 g<br>食塩 2.9 g          |           | エネルギー - 610 kcal 蛋白質 22.0 g<br>脂質 11.0 g 炭水化 108.9 g<br>食塩 2.8 g      | エネルギー - 549 kcal 蛋白質 16.6 g<br>脂質 16.8 g 炭水化 89.9 g<br>食塩 3.4 g   | エネルギー - 549 kcal 蛋白質 16.6 g<br>脂質 16.8 g 炭水化 89.9 g<br>食塩 3.4 g                      | エネルギー - 549 kcal 蛋白質 16.6 g<br>脂質 16.8 g 炭水化 89.9 g<br>食塩 3.4 g         |
| 16<br>(火) | ごはん-<br>お麸の卵とじ<br>小松菜の炒め物<br>お豆のサラダ-<br>みそ汁(わかめ・巻き麺)-                      | きつねうどん<br>野菜コロッケ-<br>ちくわと人参のきんぴら   | すまし汁(わかめ・ごま)-<br>親子丼-<br>さつまいものサラダ                                 | エネルギー - 2021 kcal<br>蛋白質 73.1 g<br>脂質 50.7 g<br>炭水化 327.6 g<br>食塩 8.3 g | 23<br>(火) | ごはん-<br>お麸の卵とじ<br>ほうれん草の煮浸し<br>大豆旨煮-<br>みそ汁(わかめ・ねぎ)-                  | あんかけスパゲティ<br>コーンソテー-<br>プリン                                       | ごはん-<br>コンソメスープ(パセリ・コーン)-<br>鶏肉と南瓜のクリーム煮込-<br>ワインナーと玉ねぎのコンソメ煮-<br>パプリカのマリネ           | エネルギー - 1894 kcal<br>蛋白質 54.7 g<br>脂質 44.9 g<br>炭水化 328.7 g<br>食塩 7.9 g |
|           | エネルギー - 521 kcal 蛋白質 19.9 g<br>脂質 11.0 g 炭水化 88.6 g<br>食塩 2.4 g            | エネルギー - 704 kcal 蛋白質 23.2 g<br>脂質 14.8 g 炭水化 122.3 g<br>食塩 2.9 g         | エネルギー - 796 kcal 蛋白質 30.0 g<br>脂質 24.9 g 炭水化 116.7 g<br>食塩 3.0 g   | エネルギー - 512 kcal 蛋白質 15.3 g<br>脂質 11.6 g 炭水化 90.3 g<br>食塩 2.0 g         |           | エネルギー - 646 kcal 蛋白質 17.8 g<br>脂質 12.2 g 炭水化 118.0 g<br>食塩 3.5 g      | エネルギー - 736 kcal 蛋白質 21.6 g<br>脂質 21.1 g 炭水化 120.4 g<br>食塩 2.4 g  | エネルギー - 736 kcal 蛋白質 21.6 g<br>脂質 21.1 g 炭水化 120.4 g<br>食塩 2.4 g                     | エネルギー - 736 kcal 蛋白質 21.6 g<br>脂質 21.1 g 炭水化 120.4 g<br>食塩 2.4 g        |
| 17<br>(水) | ごはん-<br>豆腐のとろみ煮<br>菜の花の炒め物<br>たまねぎのさっぱり和え<br>みそ汁(わかめ・ねぎ)-                  | ごはん-<br>コンソメスープ(パセリ・わかめ)-<br>ハンバーグのクリームソースかけ-<br>ナポリタン<br>人参とカリフラワーのサラダ- | ごはん-<br>すまし汁(ごま・巻き麺)-<br>ハムカツ・キャベツ<br>切干大根煮-<br>ほうれん草の和え物          | エネルギー - 1856 kcal<br>蛋白質 57.2 g<br>脂質 39.7 g<br>炭水化 322.6 g<br>食塩 7.6 g | 24<br>(水) | ごはん-<br>高野豆腐のそぼろ煮<br>パプリカのケチャップ炒め<br>キャベツの和え物<br>みそ汁(わかめ・ねぎ)-         | ごはん-<br>みそ汁(ねぎ・巻き麺)-<br>からあげ・キャベツ<br>ポテトサラダ                       | ごはん-<br>ケチャップ混ぜご飯-<br>コンソメスープ(パセリ・わかめ)-<br>トマトチキンステーキ・コーン<br>プロッコリーソテー-<br>マカロニツナサラダ | エネルギー - 1991 kcal<br>蛋白質 75.1 g<br>脂質 50.1 g<br>炭水化 319.0 g<br>食塩 8.3 g |
|           | エネルギー - 490 kcal 蛋白質 17.2 g<br>脂質 9.7 g 炭水化 84.8 g<br>食塩 2.2 g             | エネルギー - 719 kcal 蛋白質 19.3 g<br>脂質 20.2 g 炭水化 118.2 g<br>食塩 3.0 g         | エネルギー - 647 kcal 蛋白質 20.7 g<br>脂質 9.8 g 炭水化 119.6 g<br>食塩 3.0 g    | エネルギー - 491 kcal 蛋白質 13.1 g<br>脂質 8.4 g 炭水化 92.9 g<br>食塩 2.2 g          |           | エネルギー - 687 kcal 蛋白質 25.0 g<br>脂質 17.0 g 炭水化 112.3 g<br>食塩 3.0 g      | エネルギー - 813 kcal 蛋白質 37.0 g<br>脂質 24.7 g 炭水化 113.8 g<br>食塩 3.1 g  | エネルギー - 813 kcal 蛋白質 37.0 g<br>脂質 24.7 g 炭水化 113.8 g<br>食塩 3.1 g                     | エネルギー - 813 kcal 蛋白質 37.0 g<br>脂質 24.7 g 炭水化 113.8 g<br>食塩 3.1 g        |
| 18<br>(木) | ごはん-<br>ワインナーのコンソメ煮-<br>ピーマンと厚揚げの生姜ソテー-<br>プロッコリーサラダ-<br>コンソメスープ(パセリ・わかめ)- | ごはん-<br>みそ汁(ねぎ・巻き麺)-<br>豚肉の生姜焼き<br>明太マカロニサラダ<br>ゼリー-                     | ごはん-<br>中華スープ(わかめ・ねぎ)-<br>チンジャオロース<br>もやし炒め<br>春雨サラダ-              | エネルギー - 1655 kcal<br>蛋白質 59.2 g<br>脂質 36.0 g<br>炭水化 284.7 g<br>食塩 8.4 g | 25<br>(木) | ごはん-<br>豆腐と卵のコンソメ煮<br>茄子のトマト炒め<br>かにかまと大根のサラダ-<br>コンソメスープ(パセリ・わかめ)-   | ごはん-<br>コンソメスープ(MIXベジ)-<br>豚肉のカレー炒め-<br>ジャーマンポテト<br>スナップエンドウのマリネ- | ごはん-<br>コンソメスープ(パセリ・わかめ)-<br>豚肉のカレー炒め-<br>ジャーマンポテト<br>スナップエンドウのマリネ-                  | エネルギー - 1658 kcal<br>蛋白質 60.2 g<br>脂質 35.3 g<br>炭水化 287.6 g<br>食塩 8.2 g |
|           | エネルギー - 387 kcal 蛋白質 16.8 g<br>脂質 12.8 g 炭水化 56.9 g<br>食塩 3.0 g            | エネルギー - 617 kcal 蛋白質 20.0 g<br>脂質 10.4 g 炭水化 112.9 g<br>食塩 2.6 g         | エネルギー - 651 kcal 蛋白質 22.4 g<br>脂質 12.8 g 炭水化 114.9 g<br>食塩 2.8 g   | エネルギー - 348 kcal 蛋白質 15.9 g<br>脂質 8.9 g 炭水化 55.3 g<br>食塩 2.9 g          |           | エネルギー - 703 kcal 蛋白質 21.7 g<br>脂質 16.2 g 炭水化 121.7 g<br>食塩 2.5 g      | エネルギー - 607 kcal 蛋白質 22.6 g<br>脂質 10.2 g 炭水化 110.6 g<br>食塩 2.8 g  | エネルギー - 607 kcal 蛋白質 22.6 g<br>脂質 10.2 g 炭水化 110.6 g<br>食塩 2.8 g                     | エネルギー - 607 kcal 蛋白質 22.6 g<br>脂質 10.2 g 炭水化 110.6 g<br>食塩 2.8 g        |
| 19<br>(金) | ごはん-<br>大根のツナ煮-<br>ジャーマンポテト-<br>菜の花の辛し和え-<br>みそ汁(わかめ・巻き麺)-                 | ごはん-<br>すまし汁(ごま・巻き麺)-<br>肉団子の甘酢あんかけ-<br>オムレツ-<br>ほうれん草のごま和え              | ごはん-<br>すまし汁(わかめ・ごま)-<br>白身魚の塩こうじ焼き インゲン<br>ひじき煮-<br>スナップエンドウ塩昆布和え | エネルギー - 1833 kcal<br>蛋白質 60.7 g<br>脂質 34.0 g<br>炭水化 330.6 g<br>食塩 7.8 g | 26<br>(金) | ごはん-<br>ミートオムレツ-<br>春雨と鶏ミンチの炒め煮-<br>コハダと木耳の酢の物<br>みそ汁(わかめ・ねぎ)-        | ごはん-<br>中華スープ(わかめ・ごま)-<br>麻婆豆腐<br>春まき<br>筍の土佐煮                    | ごはん-<br>コンソメスープ(パセリ・わかめ)-<br>肉団子のホワイトソース煮<br>いんげんとベーコンのソテー-<br>ビーマンのカレーマリネ           | エネルギー - 1898 kcal<br>蛋白質 59.4 g<br>脂質 44.1 g<br>炭水化 322.8 g<br>食塩 7.6 g |
|           | エネルギー - 458 kcal 蛋白質 13.5 g<br>脂質 4.7 g 炭水化 92.2 g<br>食塩 2.2 g             | エネルギー - 697 kcal 蛋白質 22.5 g<br>脂質 14.9 g 炭水化 122.1 g<br>食塩 2.5 g         | エネルギー - 678 kcal 蛋白質 24.7 g<br>脂質 14.4 g 炭水化 116.3 g<br>食塩 3.1 g   | エネルギー - 487 kcal 蛋白質 16.3 g<br>脂質 9.0 g 炭水化 86.4 g<br>食塩 2.1 g          |           | エネルギー - 686 kcal 蛋白質 19.3 g<br>脂質 14.4 g 炭水化 121.8 g<br>食塩 2.8 g      | エネルギー - 725 kcal 蛋白質 23.8 g<br>脂質 20.7 g 炭水化 114.6 g<br>食塩 2.7 g  | エネルギー - 725 kcal 蛋白質 23.8 g<br>脂質 20.7 g 炭水化 114.6 g<br>食塩 2.7 g                     | エネルギー - 725 kcal 蛋白質 23.8 g<br>脂質 20.7 g 炭水化 114.6 g<br>食塩 2.7 g        |
| 20<br>(土) | ごはん-<br>オムレツ-<br>なすの煮物-<br>もずくときゅうりの酢の物-<br>みそ汁(ねぎ・巻き麺)-                   | ごはん-<br>すまし汁(わかめ・ごま)-<br>カレーロックケ・豚玉ねぎ串カツ・キャベツ<br>マカロニのクリーム煮<br>ピーマンのマリネ  | ごはん-<br>中華スープ(わかめ・ねぎ)-<br>鶏肉とブロッコリーの塩炒め-<br>豆腐の卵とじ-<br>ほうれん草のナムル-  | エネルギー - 1853 kcal<br>蛋白質 57.1 g<br>脂質 41.6 g<br>炭水化 321.6 g<br>食塩 8.0 g | 27<br>(土) | ごはん-<br>玉子豆腐<br>ひじき煮<br>ほうれん草のおかか和え-<br>みそ汁(わかめ・巻き麺)-                 | ごはん-<br>玉子豆腐<br>中華スープ(わかめ・ごま)-<br>酢鶏-<br>揚げ餃子-<br>小松菜のおつまみ和え      | ごはん-<br>クリームシチュー-<br>明太マカロニサラダ<br>ゼリー-   | エネルギー - 1898 kcal<br>蛋白質 52.6 g<br>脂質 42.8 g<br>炭水化 332.9 g<br>食塩 8.2 g |
|           | エネルギー - 487 kcal 蛋白質 12.0 g<br>脂質 9.7 g 炭水化 88.5 g<br>食塩 1.8 g             | エネルギー - 730 kcal 蛋白質 17.1 g<br>脂質 20.5 g 炭水化 124.6 g<br>食塩 3.5 g         | エネルギー - 636 kcal 蛋白質 28.0 g<br>脂質 11.4 g 炭水化 108.5 g<br>食塩 2.7 g   | エネルギー - 464 kcal 蛋白質 13.6 g<br>脂質 5.6 g 炭水化 91.1 g<br>食塩 2.0 g          |           | エネルギー - 695 kcal 蛋白質 22.3 g<br>脂質 16.5 g 炭水化 116.4 g<br>食塩 2.5 g      | エネルギー - 739 kcal 蛋白質 16.7 g<br>脂質 20.7 g 炭水化 125.4 g<br>食塩 3.7 g  | エネルギー - 739 kcal 蛋白質 16.7 g<br>脂質 20.7 g 炭水化 125.4 g<br>食塩 3.7 g                     | エネルギー - 739 kcal 蛋白質 16.7 g<br>脂質 20.7 g 炭水化 125.4 g<br>食塩 3.7 g        |
| 21<br>(日) | ごはん-<br>マカロニのトマト煮<br>大根のツナ煮-<br>春雨サラダ-<br>コンソメスープ(パセリ・わかめ)-                | ごはん-<br>すまし汁(ごま・巻き麺)-<br>ビーフン炒め<br>こんにゃくの味噌煮<br>小松菜の和え物                  | ごはん-<br>ビーフシチュー<br>ポテトサラダ<br>ゼリー                                   | エネルギー - 1683 kcal<br>蛋白質 50.2 g<br>脂質 34.7 g<br>炭水化 302.7 g<br>食塩 7.9 g | 28<br>(日) | ごはん-<br>ミートオムレツ-<br>ポテトのカレー揚げ焼き<br>カリフラワーのさっぱりサラダ-<br>コンソメスープ(MIXベジ)- | ごはん-<br>みそ汁(ねぎ・巻き麺)-<br>豚肉のごま味噌煮-<br>切干大根と枝豆のだし炒め<br>白菜のゆかり和え-    | ごはん-<br>みそ汁(わかめ・ねぎ)-<br>エビ団子のトマト煮-<br>もやしと豚肉のオイスター炒め-<br>ほうれん草の和え物                   | エネルギー - 1769 kcal<br>蛋白質 64.9 g<br>脂質 36.1 g<br>炭水化 305.6 g<br>食塩 8.7 g |
|           | エネルギー - 376 kcal 蛋白質 13.3 g<br>脂質 11.2 g 炭水化 59.1 g<br>食塩 3.0 g            | エネルギー - 620 kcal 蛋白質 13.5 g<br>脂質 9.7 g 炭水化 121.6 g<br>食塩 2.3 g          | エネルギー - 687 kcal 蛋白質 23.4 g<br>脂質 13.8 g 炭水化 122.0 g<br>食塩 2.6 g   | エネルギー - 378 kcal 蛋白質 12.9 g<br>脂質 10.8 g 炭水化 61.2 g<br>食塩 2.6 g         |           | エネルギー - 699 kcal 蛋白質 26.7 g<br>脂質 11.9 g 炭水化 124.6 g<br>食塩 2.9 g      | エネルギー - 692 kcal 蛋白質 25.3 g<br>脂質 13.4 g 炭水化 119.8 g<br>食塩 3.2 g  | エネルギー - 692 kcal 蛋白質 25.3 g<br>脂質 13.4 g 炭水化 119.8 g<br>食塩 3.2 g                     | エネルギー - 692 kcal 蛋白質 25.3 g<br>脂質 13.4 g 炭水化 119.8 g<br>食塩 3.2 g        |



