

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

