

[月 間 献 立 表]

みらせん

2026年 1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

2025-11-22 印刷

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
1 (木)	ごはん- 大豆のトマト煮- いんげんのソテー- 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)- おろしポン酢ハンバーグ- じゃがいものカレー炒め 和風マリネ-	ちらし寿司- すまし汁(ねぎ・ごま)- カレイの煮つけ-いんげん ひじき煮 なます	11月8日 1337 kcal 蛋白質 50.0 g 脂質 26.1 g 炭水化 232.2 g 食塩 8.8 g	8 (木)	ごはん- 大豆のトマト煮- ウインナーとピーマンの炒め物 ポテトサラダ- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- ピーフコロッケ・エビ入り三角春まき さつまいもの煮物 小松菜の和え物	ごはん- 中華スープ(ごま・コーン)- 鶏肉のチリソース炒め- 焼売- 青梗菜のナムル-	11月8日 1448 kcal 蛋白質 41.5 g 脂質 35.8 g 炭水化 251.7 g 食塩 7.8 g
2 (金)	ごはん- 春雨の炒め煮 キャベツと竹輪の炒め物- 青梗菜の和えもの- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- カレーコロッケ ピーマンと人参のきんぴら- ほうれん草のごま和え-	ごはん- クリームシチュー- かぼちゃサラダ- ゼリー	11月9日 1493 kcal 蛋白質 42.0 g 脂質 38.8 g 炭水化 247.7 g 食塩 6.5 g	9 (金)	ごはん- 厚焼き卵- ひじき煮- おくらのだだし和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 肉団子と南瓜の豆乳クリーム煮- マカロニのケチャップ炒め いんげんの酢味噌和え-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 鶏すき- ピーマンのカレー炒め- カリフラワーのリマヨサラダ	11月9日 1380 kcal 蛋白質 46.6 g 脂質 24.8 g 炭水化 249.7 g 食塩 7.3 g
3 (土)	ごはん- 豆腐チャンプル- がんもの煮物 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- ブロッコリーのフレンチサラダ	ごはん- 中華スープ(わかめ・ごま)- 肉団子の中華甘酢炒め- 春雨の炒め煮- キャベツと人参のナムル-	11月10日 1413 kcal 蛋白質 49.3 g 脂質 29.5 g 炭水化 247.2 g 食塩 7.0 g	10 (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(ねぎ・巻き麩)- 煮込みハンバーグ・コーン ガーリックフライドポテト 和風マリネ	ごはん- みそ汁(ねぎ・わかめ)- 豚肉と大根の煮物 春雨の中華炒め たまねぎの干しエビ和え	11月10日 1483 kcal 蛋白質 50.6 g 脂質 37.0 g 炭水化 250.9 g 食塩 7.0 g
4 (日)	ごはん- オムレツ- 南瓜の洋風煮- マカロニハムサラダ- コンソメスープ(MIXペジ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 鶏のから揚げ- なすのソテー ほうれん草のごま昆布和え	ごはん- みそ汁(巻き麩・ねぎ)- 豚肉としめじのトンテキ風 うの花 白菜の梅肉和え	11月11日 1458 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 46.0 g 炭水化 223.7 g 食塩 12.5 g	11 (日)	ごはん- ミートオムレツ- カリフラワーのコンソメ煮 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- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 白身魚のフライ-天然エビカツ 大根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- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- 豚肉と玉ねぎのコンソメ煮 菜の花のソテー 青のりマカロニサラダ-	11月11日 1469 kcal 蛋白質 45.2 g 脂質 41.5 g 炭水化 239.7 g 食塩 8.7 g
5 (月)	ごはん- カリフラワーとベーコンのソテー コーンソテー 大根とツナのサラダ- コンソメスープ(MIXペジ)-	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- たけのこの土佐煮	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏肉と大根のしつとり蒸し- もやしと昆布の炒め物 いんげんのごま和え	11月12日 1317 kcal 蛋白質 44.4 g 脂質 31.4 g 炭水化 238.9 g 食塩 7.7 g	12 (月)	ごはん- 肉団子のケチャップからめ- 青菜炒め- スナップエンドウのマリネ- 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- 高野豆腐煮 カリフラワー和え物-	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- 豚肉の味噌炒め さつまいものレモン煮 ほうれん草のおかか和え	11月12日 1433 kcal 蛋白質 48.9 g 脂質 35.0 g 炭水化 239.2 g 食塩 9.1 g
6 (火)	ごはん- ミートオムレツ ピーマンのソテー- 小松菜の和え物- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- クリームシチュー ポテトサラダ- ゼリー	ごはん- コンソメスープ(コーン・わかめ)- バター・コーンコロッケ・ピーマン肉詰めフライ ボロネーゼ 大根のコンソメ煮	11月13日 1574 kcal 蛋白質 50.1 g 脂質 40.9 g 炭水化 256.7 g 食塩 7.1 g	13 (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- すまし汁(わかめ・ごま)- メンチカツ・キャベツ かぼちゃの煮物 菜の花のサラダ-	ごはん- 中華スープ(わかめ・ごま)- 麻婆豆腐丼 春巻き	11月13日 1424 kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 33.4 g 炭水化 239.2 g 食塩 7.2 g
7 (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)- 豚肉と玉ねぎの照り焼き炒め カリフラワーの醤油炒め- 白菜の胡麻和え	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏肉のポン酢ソテー ひじきの煮物 ブロッコリーの和え物-	11月14日 1402 kcal 蛋白質 48.9 g 脂質 31.0 g 炭水化 238.9 g 食塩 7.6 g	14 (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)- 豚肉の生姜焼き・キャベツ 切干大根煮 ポテトサラダ	ごはん- 中華スープ(ごま・ねぎ)- エビ団子の中華炒め こんにゃくの甘辛炒め- 小松菜の塩ナムル-	11月14日 1470 kcal 蛋白質 46.8 g 脂質 39.4 g 炭水化 239.0 g 食塩 7.4 g

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
15 (木)	ごはん- オムレツ- いんげんのソテー- ツナ入りポテトサラダ- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	あんかけスパゲティ コーンソテー	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- すき焼き風コロッケ・キャベツ ビーフン炒め- 茄子の味噌和え-	11月14日 1416 kcal 蛋白質 53.9 g 脂質 37.5 g 炭水化 224.0 g 食塩 9.3 g	22 (木)	ごはん- クリーム煮- ブロッコリーとハムのソテー- ミックスピーズのツナサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	和風きのこソーススパゲティ なすの甘酢炒め-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 肉団子のうま塩煮- チンゲン菜とひじきの炒め物- コーンサラダ-	11月14日 1440 kcal 蛋白質 50.0 g 脂質 41.5 g 炭水化 227.2 g 食塩 8.9 g
	11月14日 398 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 12.8 g 炭水化 58.1 g 食塩 2.6 g	11月14日 513 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 13.7 g 炭水化 81.5 g 食塩 3.0 g	11月14日 503 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 11.0 g 炭水化 83.9 g 食塩 3.7 g			11月14日 390 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 11.4 g 炭水化 58.8 g 食塩 2.8 g	11月14日 557 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 17.5 g 炭水化 85.4 g 食塩 2.7 g	11月14日 493 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 12.6 g 炭水化 83.0 g 食塩 3.4 g	
16 (金)	ごはん- ハムステーキ- 大豆旨煮- キャベツの梅肉和え- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・わかめ)- 鯖の味噌煮・小松菜 いんげんとさつま揚げの炒め煮 かぼちゃサラダ-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- トマト煮込みハンバーグ スパゲティカレー炒め パプリカのマリネ	11月15日 1486 kcal 蛋白質 49.6 g 脂質 35.9 g 炭水化 249.1 g 食塩 7.3 g	23 (金)	ごはん- 人参シリシリ- かぼちゃと厚揚げの煮物- ピーマンのおかか和え- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 白身魚の塩こうじ焼き うの花- おくらのお浸し	ごはん- 中華スープ(ねぎ・ごま)- 麻婆ナス もやしの中華炒め 青梗菜のオイマヨ和え	11月15日 1468 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 36.3 g 炭水化 234.9 g 食塩 7.9 g
	11月15日 414 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 8.8 g 炭水化 72.8 g 食塩 2.0 g	11月15日 567 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 14.5 g 炭水化 94.2 g 食塩 2.6 g	11月15日 505 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 12.6 g 炭水化 82.1 g 食塩 2.7 g			11月15日 407 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 6.5 g 炭水化 74.7 g 食塩 2.2 g	11月15日 512 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 13.9 g 炭水化 76.2 g 食塩 2.8 g	11月15日 549 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 15.9 g 炭水化 84.0 g 食塩 2.9 g	
17 (土)	ごはん- 野菜炒め- 菜の花の和え物 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(わかめ・ねぎ)- 豚肉とたまねぎの生姜炒め- こんにゃくの酢味煮 ほうれん草のわさび和え	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏のから揚げ・キャベツ たけのこの土佐煮	11月16日 1728 kcal 蛋白質 70.4 g 脂質 54.3 g 炭水化 246.3 g 食塩 9.0 g	24 (土)	ごはん- お麩の卵とじ 大根の白煮 白菜のごま和え みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- ハムカツ・キャベツ いんげんのにんにく炒め- カリフラワーサラダ-	ごはん- クリームシチュー 明太マカロニサラダ プリン	11月16日 1437 kcal 蛋白質 47.8 g 脂質 29.3 g 炭水化 250.3 g 食塩 7.7 g
	11月16日 377 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 4.3 g 炭水化 75.0 g 食塩 1.7 g	11月16日 496 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 11.6 g 炭水化 83.6 g 食塩 2.5 g	11月16日 744 kcal 蛋白質 35.7 g 脂質 30.9 g 炭水化 83.7 g 食塩 4.0 g			11月16日 389 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 7.2 g 炭水化 72.0 g 食塩 2.0 g	11月16日 486 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 9.8 g 炭水化 85.1 g 食塩 2.9 g	11月16日 456 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 8.4 g 炭水化 76.0 g 食塩 1.5 g	
18 (日)	ごはん- スクランブルエッグ- ブロッコリーの洋風煮- マカロニサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 肉団子のケチャップ炒め 切干大根煮 カリフラワーの和え物	ごはん- ビーフシチュー ポテトサラダ ゼリー	11月17日 1451 kcal 蛋白質 55.0 g 脂質 42.3 g 炭水化 222.0 g 食塩 7.8 g	25 (日)	ごはん- ブロッコリーとササミのコンソメ煮 ピーマンの生姜炒め- スナップエンドウの胡麻ドレサラダ- 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- ピーン炒め- ほうれん草の和え物	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 春まき 根菜の煮物 小松菜のおつまみ和え	11月17日 1388 kcal 蛋白質 43.8 g 脂質 38.4 g 炭水化 224.1 g 食塩 8.0 g
	11月17日 442 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 16.5 g 炭水化 59.8 g 食塩 2.7 g	11月17日 498 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 10.7 g 炭水化 83.1 g 食塩 2.7 g	11月17日 511 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 15.1 g 炭水化 79.2 g 食塩 2.5 g			11月17日 392 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 13.8 g 炭水化 53.1 g 食塩 3.0 g	11月17日 540 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 17.5 g 炭水化 80.6 g 食塩 2.9 g	11月17日 456 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 7.1 g 炭水化 90.4 g 食塩 2.1 g	
19 (月)	ごはん- 豆腐のコンソメ煮- いんげんのソテー- カリフラワーのマリネ- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 白身フライ・キャベツ 高野豆腐の煮物- 小松菜の和え物	ごはん- みそ汁(巻き麩・わかめ)- 鶏肉の照り焼きソース炒め 風呂吹き大根 大豆サラダ	11月18日 1498 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 36.9 g 炭水化 241.6 g 食塩 7.1 g	26 (月)	ごはん- 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- 切干大根煮 オクラの白だし和え-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚肉と大根の煮物 茄子のソテー きらずサラダ	11月18日 1274 kcal 蛋白質 50.0 g 脂質 35.9 g 炭水化 201.0 g 食塩 11.5 g
	11月18日 355 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 9.3 g 炭水化 58.3 g 食塩 2.8 g	11月18日 552 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 14.4 g 炭水化 87.1 g 食塩 2.9 g	11月18日 591 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 13.2 g 炭水化 96.2 g 食塩 1.4 g			11月18日 409 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 16.1 g 炭水化 55.4 g 食塩 2.9 g	11月18日 498 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 9.7 g 炭水化 87.5 g 食塩 2.5 g	11月18日 367 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.1 g 炭水化 58.1 g 食塩 6.1 g	
20 (火)	ごはん- ほうれん草とささみの炒め物- ブロッコリーの煮物- もやしの柚子胡椒和え みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- きのこソースハンバーグ ジャーマンポテト カリフラワーの塩ナムル	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 豚カツ・キャベツ ひじき煮 ほうれん草のお浸し	11月19日 1462 kcal 蛋白質 39.3 g 脂質 39.7 g 炭水化 243.5 g 食塩 7.0 g	27 (火)	ごはん- 豆腐チャンプル- がんも煮 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)- アジフライ・キャベツ 春雨ソテー 南瓜とコーンのサラダ-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- 煮込みハンバーグ- 大根の洋風煮- パプリカのさっぱりマリネ-	11月19日 1489 kcal 蛋白質 44.5 g 脂質 39.1 g 炭水化 246.8 g 食塩 7.8 g
	11月19日 349 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 1.9 g 炭水化 71.5 g 食塩 2.1 g	11月19日 556 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 24.0 g 炭水化 75.7 g 食塩 2.3 g	11月19日 469 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 7.5 g 炭水化 90.9 g 食塩 2.5 g			11月19日 369 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 5.3 g 炭水化 70.1 g 食塩 2.2 g	11月19日 647 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 23.7 g 炭水化 92.4 g 食塩 2.8 g	11月19日 473 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 10.1 g 炭水化 84.3 g 食塩 2.8 g	
21 (水)	ごはん- オムレツ- 春雨煮 大根のゆかり和え みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(巻き麩・ねぎ)- 鶏肉の焼肉炒め ブロッコリーの含め煮 マカロニサラダ	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- カレイの煮つけ・いんげん 南瓜の煮物- 小松菜のさっぱりサラダ-	11月20日 1745 kcal 蛋白質 49.2 g 脂質 34.2 g 炭水化 320.5 g 食塩 8.3 g	28 (水)	ごはん- オムレツ さつまいものレモン煮 大豆旨煮- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 肉団子の甘酢あんかけ- こんにゃくの味噌煮 スナップエンドウのごま和え-	ごはん- すまし汁(ごま・ねぎ)- 豚肉のスタミナ炒め じゃがいもの明太ソテー ブロッコリーのマヨ和え	11月20日 1483 kcal 蛋白質 52.9 g 脂質 37.7 g 炭水化 242.3 g 食塩 7.6 g
	11月20日 386 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 6.1 g 炭水化 73.3 g 食塩 1.7 g	11月20日 547 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 17.1 g 炭水化 88.4 g 食塩 3.1 g	11月20日 771 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 11.0 g 炭水化 147.9 g 食塩 3.4 g			11月20日 390 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 4.2 g 炭水化 76.9 g 食塩 2.1 g	11月20日 528 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 13.2 g 炭水化 87.2 g 食塩 3.0 g	11月20日 555 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 19.8 g 炭水化 77.3 g 食塩 1.6 g	

[illegible]