

[月間献立表]

みらせん

2026年2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

2025-12-08 印刷

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
1 (日)	ごはん-スクランブルエッグ-ほうれん草のソテー-菜の花のさっぱりサラダ-コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん-みそ汁(巻き麩・ねぎ)-メンチカツ・キャベツ-大根とさつま揚げの煮物-プロッコリー・オイスター・サラダ-	ごはん-中華スープ(ごま・ねぎ)-エビ団子中華炒め-こんにゃくの甘辛煮-ほうれん草塩ナムル	エネルギー- 1345 kcal 蛋白質 50.1 g 脂質 32.6 g 炭水化 226.4 g 食塩 8.5 g	8 (日)	ごはん-スクランブルエッグ(ベーコン)-カリフラワーのトマト煮-かぼちゃサラダ-コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん-すまじ汁(ねぎ・ごま)-きのこソースハンバーグ-みそポテト-もやしのごま昆布和え	ごはん-みそ汁(わかめ・巻き麩)-豚肉の生姜焼き-うの花-小松菜のわさび和え	エネルギー- 1533 kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 48.0 g 炭水化 231.3 g 食塩 8.3 g
	エネルギー- 369 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.5 g 炭水化 54.6 g 食塩 2.9 g	エネルギー- 450 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 7.8 g 炭水化 82.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー- 525 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 14.1 g 炭水化 89.8 g 食塩 3.4 g	エネルギー- 438 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 17.4 g 炭水化 57.7 g 食塩 3.0 g		エネルギー- 569 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 16.8 g 炭水化 88.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー- 526 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 13.8 g 炭水化 85.4 g 食塩 2.6 g	エネルギー- 526 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 13.8 g 炭水化 85.4 g 食塩 2.6 g	エネルギー- 1338 kcal 蛋白質 44.5 g 脂質 33.1 g 炭水化 230.6 g 食塩 7.3 g
2 (月)	ごはん-ワインナーのソテー-キャベツの洋風煮-スナップエンドウのマリネ-コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん-みそ汁(わかめ・ねぎ)-豚じやが-イカキャベツカツ・キャベツ-ひじき煮-コーンサラダ-青のりマカロニサラダ	ごはん-コンソメスープ(パセリ・わかめ)-イカキャベツカツ・キャベツ-ひじき煮-コーンサラダ	エネルギー- 1430 kcal 蛋白質 48.4 g 脂質 34.7 g 炭水化 239.0 g 食塩 8.1 g	9 (月)	ごはん-オムレツ-豆腐のコンソメ煮-バブリカのマリネ-コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん-みそ汁(わかめ・ねぎ)-アジフライ・キャベツ-炊き合せ-ほうれん草の塩昆布和え	ごはん-中華スープ(ごま・わかめ)-肉団子の中華炒め-春雨の炒め煮-いんげんの塩ナムル	エネルギー- 1338 kcal 蛋白質 44.5 g 脂質 33.1 g 炭水化 230.6 g 食塩 7.3 g
	エネルギー- 359 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 9.5 g 炭水化 60.0 g 食塩 2.8 g	エネルギー- 541 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 13.2 g 炭水化 88.9 g 食塩 2.6 g	エネルギー- 530 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 12.0 g 炭水化 90.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー- 368 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 10.7 g 炭水化 59.2 g 食塩 2.8 g		エネルギー- 467 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 8.7 g 炭水化 86.2 g 食塩 2.5 g	エネルギー- 493 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 12.5 g 炭水化 85.2 g 食塩 2.0 g	エネルギー- 493 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 12.5 g 炭水化 85.2 g 食塩 2.0 g	エネルギー- 1351 kcal 蛋白質 49.4 g 脂質 28.7 g 炭水化 228.5 g 食塩 7.4 g
3 (火)	ごはん-オムレツ-青梗菜の炒め物-おくらの酢の物-みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん-みそ汁(巻き麩・ねぎ)-白身フライ・キャベツ-大根とワインナーの旨煮-カリフラワーサラダ	ごはん-みそ汁(わかめ・ねぎ)-おろしポン酢ハンバーグ・コーンスパゲティケチャップ炒め-小松菜の和え物	エネルギー- 1377 kcal 蛋白質 46.1 g 脂質 33.2 g 炭水化 230.0 g 食塩 6.5 g	10 (火)	ごはん-たまご豆腐-キャベツのソテー-さつま揚げの炒め煮-みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん-クリームシチュー-明太マカロニサラダ	ごはん-すまじ汁(わかめ・ごま)-牛肉コロッケ・キャベツ-ビーフン炒め-茄子の味噌和え	エネルギー- 1351 kcal 蛋白質 49.4 g 脂質 28.7 g 炭水化 228.5 g 食塩 7.4 g
	エネルギー- 395 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 7.3 g 炭水化 70.0 g 食塩 1.8 g	エネルギー- 508 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 15.2 g 炭水化 75.7 g 食塩 1.6 g	エネルギー- 455 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 10.0 g 炭水化 82.4 g 食塩 2.3 g	エネルギー- 355 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 4.0 g 炭水化 69.7 g 食塩 2.0 g		エネルギー- 477 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 12.0 g 炭水化 77.6 g 食塩 2.6 g	エネルギー- 502 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 12.3 g 炭水化 79.0 g 食塩 1.9 g	エネルギー- 502 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 12.3 g 炭水化 79.0 g 食塩 1.9 g	エネルギー- 1351 kcal 蛋白質 49.4 g 脂質 28.7 g 炭水化 228.5 g 食塩 7.4 g
4 (水)	ごはん-麩の卵とじ-小松菜のソテー-もやしとささみのサラダ-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・キャベツ-うの花-ほうれん草のごま和え	ごはん-中華スープ(わかめ・ねぎ)-麻婆春雨-大根の土佐煮-菜の花のカニカマ和え	エネルギー- 1368 kcal 蛋白質 43.2 g 脂質 31.7 g 炭水化 234.7 g 食塩 11.6 g	11 (水)	ごはん-大根のそぼろ煮-かんもの煮物-白菜のゆかり和え-みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん-コンソメスープ(パセリ・わかめ)-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-みそ汁(巻き麩・ねぎ)-豚肉と大根炒め煮-野菜炒め-ほうれん草の和え物	エネルギー- 1465 kcal 蛋白質 40.6 g 脂質 36.6 g 炭水化 251.9 g 食塩 8.6 g
	エネルギー- 400 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 6.9 g 炭水化 70.7 g 食塩 1.9 g	エネルギー- 424 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 11.7 g 炭水化 73.1 g 食塩 6.2 g	エネルギー- 508 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 10.9 g 炭水化 88.4 g 食塩 3.4 g	エネルギー- 393 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 6.7 g 炭水化 72.8 g 食塩 2.0 g		エネルギー- 537 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 15.6 g 炭水化 88.0 g 食塩 3.9 g	エネルギー- 491 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 13.8 g 炭水化 80.7 g 食塩 2.6 g	エネルギー- 491 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 13.8 g 炭水化 80.7 g 食塩 2.6 g	エネルギー- 1465 kcal 蛋白質 40.6 g 脂質 36.6 g 炭水化 251.9 g 食塩 8.6 g
5 (木)	ごはん-ハムステーキ-白菜のコンソメ煮-チンゲン菜の和え物-コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん-すまじ汁(わかめ・ごま)-肉団子のケチャップ炒め-切干大根煮-おくらの白だし和え	ごはん-みそ汁(わかめ・ねぎ)-豚肉とピーマンのオイスター炒め-もやし炒め-ほうれん草の和え物	エネルギー- 1380 kcal 蛋白質 53.3 g 脂質 37.3 g 炭水化 218.3 g 食塩 8.6 g	12 (木)	ごはん-スクランブルエッグ-コンソメスープ(パセリ・わかめ)-中華スープ(ごま・わかめ)-煮込みハンバーグ-大根の洋風煮-コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん-コーンスープ(パセリ・わかめ)-麻婆豆腐-春まき-青梗菜の中華和え	ごはん-ハムステーキ-麻婆豆腐-春まき-青梗菜の中華和え	エネルギー- 1390 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 37.9 g 炭水化 214.5 g 食塩 8.1 g
	エネルギー- 362 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 11.6 g 炭水化 54.8 g 食塩 3.1 g	エネルギー- 500 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 11.5 g 炭水化 83.3 g 食塩 2.7 g	エネルギー- 512 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 14.2 g 炭水化 78.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー- 430 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 18.6 g 炭水化 53.9 g 食塩 3.0 g		エネルギー- 545 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 13.5 g 炭水化 88.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー- 413 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 5.8 g 炭水化 71.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー- 413 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 5.8 g 炭水化 71.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー- 1390 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 37.9 g 炭水化 214.5 g 食塩 8.1 g
6 (金)	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)-	ミートスパゲティ ポテトサラダ	ごはん-すまじ汁(わかめ・ねぎ)-鶏肉のスタミナ炒め-風呂吹き大根-プロッコリー・サラダ	エネルギー- 1460 kcal 蛋白質 41.6 g 脂質 27.8 g 炭水化 269.3 g 食塩 6.1 g	13 (金)	ごはん-麩の卵とじ-キャベツのソテー-ほうれん草の和え物-みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん-みそ汁(ねぎ・わかめ)-鶏の塩焼き-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-みそ汁(ねぎ・巻き麩)-春雨のにんにく塩炒め-うの花-菜の花のわさび和え	エネルギー- 1563 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 42.2 g 炭水化 244.8 g 食塩 8.6 g
	エネルギー- 419 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 5.4 g 炭水化 82.8 g 食塩 1.5 g	エネルギー- 476 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 10.1 g 炭水化 86.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー- 526 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.3 g 炭水化 89.6 g 食塩 2.2 g	エネルギー- 416 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 7.0 g 炭水化 74.3 g 食塩 2.0 g		エネルギー- 652 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 23.9 g 炭水化 88.3 g 食塩 4.0 g	エネルギー- 489 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 11.3 g 炭水化 80.6 g 食塩 2.6 g	エネルギー- 489 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 11.3 g 炭水化 80.6 g 食塩 2.6 g	エネルギー- 1563 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 42.2 g 炭水化 244.8 g 食塩 8.6 g
7 (土)	ごはん-野菜炒め-大根のツナ煮-カリフラワー・サラダ-みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん-みそ汁(わかめ・ねぎ)-白身魚のしょが煮-インゲン-ひじきの炒め煮-ほうれん草の和えもの	ごはん-みそ汁(巻き麩・ねぎ)-北海道チーズ入りコロッケ・キャベツ-マカロニニケチャップ炒め-小松菜の和え物	エネルギー- 1449 kcal 蛋白質 52.5 g 脂質 38.7 g 炭水化 228.7 g 食塩 7.0 g	14 (土)	ごはん-豆の炒め煮-すまじ汁(ねぎ・ごま)-小松菜のソテー-ポテトサラダ-みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん-豆の炒め煮-すまじ汁(ねぎ・ごま)-ハムカツ・プロッコリー-高野豆腐の煮物-オクラの白だし和え-	ごはん-中華スープ(ごま・コーン)-八宝菜-大根の煮物-マカロニ・サラダ	エネルギー- 1516 kcal 蛋白質 55.0 g 脂質 34.8 g 炭水化 253.2 g 食塩 7.3 g
	エネルギー- 390 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 7.0 g 炭水化 71.7 g 食塩 1.7 g	エネルギー- 519 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.0 g 炭水化 77.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー- 531 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 16.2 g 炭水化 79.0 g 食塩 1.8 g	エネルギー- 449 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 8.3 g 炭水化 83.0 g 食塩 2.1 g		エネルギー- 531 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 13.9 g 炭水化 84.2 g 食塩 2.3 g	エネルギー- 533 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 13.9 g 炭水化 84.2 g 食塩 2.3 g	エネルギー- 533 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 13.9 g 炭水化 84.2 g 食塩 2.3 g	エネルギー- 1516 kcal 蛋白質 55.0 g 脂質 34.8 g 炭水化 253.2 g 食塩 7.3 g