

[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・ ブ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・ こんにやくの甘辛煮・ ほうれん草塩ナムル・	1345 kcal たんぱく質 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・ すまし汁(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・	1533 kcal たんぱく質 55.2 g 脂質 48.0 g 炭水化 231.3 g 食塩 8.3 g
	369 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.5 g 炭水化 54.6 g 食塩 2.9 g	450 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 7.8 g 炭水化 82.0 g 食塩 2.2 g	525 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 14.1 g 炭水化 89.8 g 食塩 3.4 g			438 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 17.4 g 炭水化 57.7 g 食塩 3.0 g	569 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 16.8 g 炭水化 88.2 g 食塩 2.7 g	526 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 13.8 g 炭水化 85.4 g 食塩 2.6 g	
2 (月)	ごはん・ ウインナーのソテー・ キャベツの洋風煮・ スナッペンエンドウのマリネ・ コンソメスープ(MIXベジ)・	ごはん・ みそ汁(わかめ・ねぎ)・ 豚じゃが・ ビーフンソテー・ 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・	1430 kcal たんぱく質 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・ パブリカのマリネ・ 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・ 炊き合わせ・ 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・	1338 kcal たんぱく質 44.5 g 脂質 33.1 g 炭水化 230.6 g 食塩 7.3 g
	359 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 9.5 g 炭水化 60.0 g 食塩 2.8 g	541 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 13.2 g 炭水化 88.9 g 食塩 2.6 g	530 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 12.0 g 炭水化 90.1 g 食塩 2.7 g			368 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 10.7 g 炭水化 59.2 g 食塩 2.8 g	467 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 8.7 g 炭水化 86.2 g 食塩 2.5 g	493 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 12.5 g 炭水化 85.2 g 食塩 2.0 g	
3 (火)	ごはん・ オムレツ・ 青梗菜の炒め物・ おくら酢の物・ 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・ 大根とウインナーの旨煮・ 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・	1377 kcal たんぱく質 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・ すまし汁(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・	1351 kcal たんぱく質 49.4 g 脂質 28.7 g 炭水化 228.5 g 食塩 7.4 g
	395 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 7.3 g 炭水化 70.0 g 食塩 1.8 g	508 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 15.2 g 炭水化 75.7 g 食塩 1.6 g	455 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 10.0 g 炭水化 82.4 g 食塩 2.3 g			355 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 4.0 g 炭水化 69.7 g 食塩 2.0 g	477 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 12.0 g 炭水化 77.6 g 食塩 2.6 g	502 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 12.3 g 炭水化 79.0 g 食塩 1.9 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・	1368 kcal たんぱく質 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・ がんもの煮物・ 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)・ トマトチンキ煮込み・ 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・	1465 kcal たんぱく質 40.6 g 脂質 36.6 g 炭水化 251.9 g 食塩 8.6 g
	400 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 6.9 g 炭水化 70.7 g 食塩 1.9 g	424 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 11.7 g 炭水化 73.1 g 食塩 6.2 g	508 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 10.9 g 炭水化 88.4 g 食塩 3.4 g			393 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 6.7 g 炭水化 72.8 g 食塩 2.0 g	537 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 15.6 g 炭水化 88.0 g 食塩 3.9 g	491 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 13.8 g 炭水化 80.7 g 食塩 2.6 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・ すまし汁(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・ ほうれん草の和えもの・	1380 kcal たんぱく質 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・ ブロッコリーの洋風煮・ じゃが芋の胡麻サラダ・ コンソメスープ(パセリ・わかめ)・	ごはん・ コンソメスープ(パセリ・わかめ)・ 煮込みハンバーグ・ 大根の洋風煮・ パブリカのさっぱりマリネ・	ごはん・ 中華スープ(ごま・わかめ)・ 麻婆豆腐・ 春まき・ 青梗菜の中華和え・	1390 kcal たんぱく質 55.9 g 脂質 37.9 g 炭水化 214.5 g 食塩 8.1 g
	362 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 11.6 g 炭水化 54.8 g 食塩 3.1 g	500 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 11.5 g 炭水化 83.3 g 食塩 2.7 g	512 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 14.2 g 炭水化 78.8 g 食塩 2.8 g			430 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 18.6 g 炭水化 53.9 g 食塩 3.0 g	545 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 13.5 g 炭水化 88.6 g 食塩 2.8 g	413 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 5.8 g 炭水化 71.5 g 食塩 2.3 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・ すまし汁(わかめ・ねぎ)・ 鶏肉のスタミナ炒め・ 風呂吹き大根・ ブロッコリーサラダ・	1460 kcal たんぱく質 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)・ 鯖の塩焼き・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・	1563 kcal たんぱく質 67.5 g 脂質 42.2 g 炭水化 244.8 g 食塩 8.6 g
	419 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 5.4 g 炭水化 82.8 g 食塩 1.5 g	476 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 10.1 g 炭水化 86.5 g 食塩 2.3 g	526 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.3 g 炭水化 89.6 g 食塩 2.2 g			416 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 7.0 g 炭水化 74.3 g 食塩 2.0 g	652 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 23.9 g 炭水化 88.3 g 食塩 4.0 g	489 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 11.3 g 炭水化 80.6 g 食塩 2.6 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)・ 白身魚のしょうが煮・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)・ 北海道産チヌ入りコロッケ・キャベツ・ マカロニケチャップ炒め・ 小松菜の和え物・	1449 kcal たんぱく質 52.5 g 脂質 38.7 g 炭水化 228.7 g 食塩 7.0 g	14 (土)	ごはん・ 豆腐の炒め煮・ 小松菜のソテー・ ポテトサラダ・ みそ汁(わかめ・ねぎ)・	ごはん・ すまし汁(ねぎ・ごま)・ ハムカツ・ブロッコリー・ 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・	1516 kcal たんぱく質 55.0 g 脂質 34.8 g 炭水化 253.2 g 食塩 7.3 g
	390 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 7.0 g 炭水化 71.7 g 食塩 1.7 g	519 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.0 g 炭水化 77.1 g 食塩 2.6 g	531 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 16.2 g 炭水化 79.0 g 食塩 1.8 g			449 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 8.3 g 炭水化 83.0 g 食塩 2.1 g	531 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 12.6 g 炭水化 84.9 g 食塩 2.9 g	533 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 13.9 g 炭水化 84.2 g 食塩 2.3 g	