

# [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
15 (日)	ごはん-ミートオムレツ- ブロッコリーのコンソメ煮- いんげんとかにかまのサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん-みそ汁(ねぎ・巻き麩)- ホークチャップ ピーフン炒め- さつまいもサラダ-	ごはん-みそ汁(わかめ・ねぎ)- 鶏もしやし炒め こんにゃくの味噌煮 ほうれん草の和え物	エネルギー- 1320 kcal 蛋白質 41.5 g 脂質 29.7 g 炭水化 228.8 g 食塩 7.8 g	22 (日)	ごはん-豆腐のコンソメ煮- しめじとほうれん草ソテー 菜の花のさっぱりサラダ- コンソメスープ(わかめ・コーン)-	あんかけスパゲティ コーンソテー	ごはん-みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉のごま炒め うの花 おくらの柚子胡椒和え-	エネルギー- 1405 kcal 蛋白質 47.4 g 脂質 35.4 g 炭水化 234.5 g 食塩 7.9 g
	エネルギー- 321 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 7.0 g 炭水化 54.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー- 517 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 9.2 g 炭水化 100.7 g 食塩 2.2 g	エネルギー- 482 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 13.5 g 炭水化 73.9 g 食塩 2.7 g	エネルギー- 376 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 10.6 g 炭水化 60.6 g 食塩 3.3 g		エネルギー- 490 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 9.0 g 炭水化 93.3 g 食塩 2.0 g	エネルギー- 539 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 15.8 g 炭水化 80.6 g 食塩 2.6 g	エネルギー- 1405 kcal 蛋白質 47.4 g 脂質 35.4 g 炭水化 234.5 g 食塩 7.9 g	
16 (月)	ごはん-ウインナーのカレー炒め- カリフラワーとお豆のコンソメ煮- おくらのツナ和え- コンソメスープ(MIXペジ)-	ごはん-ビーフシチュー かぼちゃサラダ ブリン	ごはん-みそ汁(わかめ・ねぎ)- からあげ・キャベツ ベベロンチーノ 小松菜のおかか和え	エネルギー- 1576 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 49.5 g 炭水化 232.3 g 食塩 7.7 g	23 (月)	ごはん-カリフラワーのトマト煮 ピーマンのソテー かぼちゃサラダ- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん-すまし汁(わかめ・ねぎ)- 白身魚の漬け焼き・菜の花 こんにゃくの味噌煮 豆サラダ	ごはん-みそ汁(巻き麩・ねぎ)- 築前煮 いんげんのにんにく醤油炒め たまねぎの干しあじ和え	エネルギー- 1463 kcal 蛋白質 54.8 g 脂質 41.4 g 炭水化 225.8 g 食塩 7.7 g
	エネルギー- 416 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 16.9 g 炭水化 54.5 g 食塩 2.9 g	エネルギー- 642 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 21.7 g 炭水化 91.8 g 食塩 2.1 g	エネルギー- 518 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 10.9 g 炭水化 86.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー- 408 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 14.5 g 炭水化 60.2 g 食塩 2.8 g		エネルギー- 529 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 16.8 g 炭水化 77.4 g 食塩 2.8 g	エネルギー- 526 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 10.1 g 炭水化 88.2 g 食塩 2.1 g	エネルギー- 1405 kcal 蛋白質 47.4 g 脂質 35.4 g 炭水化 234.5 g 食塩 7.9 g	
17 (火)	ごはん-キャベツとささみの塩昆布炒め ひじき煮- お浸し(青梗菜、人参)- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん-中華スープ(ごま・わかめ)- 麻婆茄子 春まき バブリカのカレーマリネ-	ごはん-みそ汁(ねぎ・巻き麩)- てりやきソースハンバーグ ジャーマンポテト ブロッコリー漬け	エネルギー- 1294 kcal 蛋白質 43.7 g 脂質 21.6 g 炭水化 237.7 g 食塩 7.1 g	24 (火)	ごはん-ミートオムレツ もやしとささみのごま油炒め 玉葱の酢味噌和え みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん-コンソメスープ(パセリ・わかめ)- ハムカツ・カリフラワー スパゲティケチャップ炒め 小松菜のからし和え	ごはん-みそ汁(わかめ・巻き麩)- 鶏肉のカレー炒め ピーマン肉詰めフライ ほうれん草のおかか和え-	エネルギー- 1439 kcal 蛋白質 50.8 g 脂質 34.3 g 炭水化 240.1 g 食塩 6.9 g
	エネルギー- 359 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 2.3 g 炭水化 75.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー- 446 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 8.9 g 炭水化 80.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー- 489 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 10.4 g 炭水化 81.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー- 405 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 6.3 g 炭水化 74.3 g 食塩 2.0 g		エネルギー- 470 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 11.1 g 炭水化 81.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー- 564 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 16.9 g 炭水化 84.1 g 食塩 2.8 g	エネルギー- 1405 kcal 蛋白質 47.4 g 脂質 35.4 g 炭水化 234.5 g 食塩 7.9 g	
18 (水)	ごはん-豆腐チャンプルー 小松菜と人参の炒め物- もやしの磯のり和え- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん-すまし汁(わかめ・ねぎ)- 白身フライ・ブロッコリー 大根の煮物 おくらのごま和え-	ごはん-みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚肉の焼肉炒め 白菜のキムチ煮 ほうれん草の和え物	エネルギー- 1378 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 33.0 g 炭水化 222.1 g 食塩 7.2 g	25 (水)	ごはん-たまご豆腐 キャベツの和風炒め 青梗菜の和え物 すまし汁(ねぎ・ごま)-	ごはん-みそ汁(麩・ねぎ)- 春雨の和風炒め 高野豆腐煮 バブリカの和え物	ごはん-中華スープ(ごま・ねぎ)- エビ団子中華炒め 大根の甘辛炒め 小松菜の塩ナムル	エネルギー- 1545 kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 42.7 g 炭水化 246.3 g 食塩 6.7 g
	エネルギー- 377 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 5.5 g 炭水化 70.5 g 食塩 1.5 g	エネルギー- 469 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 10.0 g 炭水化 78.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー- 532 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 17.5 g 炭水化 73.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー- 380 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 4.3 g 炭水化 78.0 g 食塩 1.9 g		エネルギー- 565 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 20.1 g 炭水化 78.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー- 600 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 18.3 g 炭水化 90.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー- 1545 kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 42.7 g 炭水化 246.3 g 食塩 6.7 g	
19 (木)	ごはん-オムレツ- キャベツの塩こしょう炒め カリフラワーのマヨ和え コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん-中華スープ(ごま・わかめ)- キャベツと中華炒め かぼちゃの煮物 菜の花の和え物	ごはん-みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豆腐とじゃが芋のそぼろ煮 なすとさつまあげの炒め物 マカロニサラダ	エネルギー- 1331 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 35.9 g 炭水化 213.7 g 食塩 11.3 g	26 (木)	ごはん-オムレツ- ササミと白菜のコンソメ煮 スイートかぼちゃサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん-クリームシチュー マカロニサラダ ゼリー	ごはん-コンソメスープ(パセリ・わかめ)- 無水豆乳の洋風煮 カリフラワーの洋風煮 キャロットラベ	エネルギー- 1543 kcal 蛋白質 50.2 g 脂質 50.1 g 炭水化 236.7 g 食塩 10.5 g
	エネルギー- 365 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 10.8 g 炭水化 57.7 g 食塩 2.6 g	エネルギー- 455 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 14.9 g 炭水化 68.4 g 食塩 6.1 g	エネルギー- 511 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 10.2 g 炭水化 87.6 g 食塩 2.6 g	エネルギー- 422 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 15.5 g 炭水化 61.3 g 食塩 2.9 g		エネルギー- 624 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 22.0 g 炭水化 97.4 g 食塩 4.1 g	エネルギー- 497 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 12.6 g 炭水化 78.0 g 食塩 3.5 g	エネルギー- 1405 kcal 蛋白質 47.4 g 脂質 35.4 g 炭水化 234.5 g 食塩 7.9 g	
20 (金)	ごはん-麩の卵とじ かぼちゃの煮物 青梗菜の和え物 みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん-みそ汁(わかめ・ねぎ)- 肉団子のとろみ煮 切干大根炒め ほうれん草のわさび和え	ごはん-すまし汁(わかめ・ねぎ)- カレーコロッケ・カリフラワー 高野豆腐煮 茄子の煮びたし	エネルギー- 1510 kcal 蛋白質 46.7 g 脂質 34.5 g 炭水化 261.3 g 食塩 8.0 g	27 (金)	ごはん-キャベツとウインナーのソテー なすと枝豆の煮物 大豆旨煮 みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん-すまし汁(ねぎ・ごま)- アジフライ・ブロッコリー 春雨とミンチの炒め煮 いんげんの酢味噌和え	ごはん-中華スープ(ごま・わかめ)- 回鍋肉 中華もやし炒め 青梗菜の中華和え	エネルギー- 1429 kcal 蛋白質 49.2 g 脂質 35.3 g 炭水化 235.5 g 食塩 7.1 g
	エネルギー- 398 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 4.0 g 炭水化 82.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー- 519 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 11.0 g 炭水化 86.7 g 食塩 2.6 g	エネルギー- 593 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 19.5 g 炭水化 92.2 g 食塩 3.5 g	エネルギー- 416 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 9.8 g 炭水化 72.3 g 食塩 1.8 g		エネルギー- 484 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 9.3 g 炭水化 86.5 g 食塩 2.7 g	エネルギー- 529 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 16.2 g 炭水化 76.7 g 食塩 2.6 g	エネルギー- 1405 kcal 蛋白質 47.4 g 脂質 35.4 g 炭水化 234.5 g 食塩 7.9 g	
21 (土)	ごはん-野菜炒め 大根煮 ほうれん草のおひたし みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん-みそ汁(ねぎ・巻き麩)- カレイの煮つけ・小松菜 ウィンナーとキャベツのオイスター炒め ポテトサラダ	ごはん-中華スープ(わかめ・コーン)- 春雨の中華炒め かぼちゃの煮物 ほうれん草ナムル	エネルギー- 1496 kcal 蛋白質 55.8 g 脂質 37.3 g 炭水化 240.3 g 食塩 7.2 g	28 (土)	ごはん-ハムステーキ うの花 おくらの柚子胡椒和え みそ汁(わかめ・巻き麩)-	しおゆラーメン からあげ	ごはん-すまし汁(わかめ・ごま)- カレーコロッケ・キャベツ こんにゃくの味噌煮 小松菜のサラダ	エネルギー- 1392 kcal 蛋白質 46.1 g 脂質 30.5 g 炭水化 240.0 g 食塩 8.0 g
	エネルギー- 393 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 7.3 g 炭水化 69.7 g 食塩 1.9 g	エネルギー- 520 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 13.1 g 炭水化 81.5 g 食塩 2.6 g	エネルギー- 583 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 16.9 g 炭水化 89.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー- 373 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 10.2 g 炭水化 83.4 g 食塩 1.8 g		エネルギー- 489 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 10.2 g 炭水化 84.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー- 530 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 15.4 g 炭水化 240.0 g 食塩 3.4 g	エネルギー- 1405 kcal 蛋白質 47.4 g 脂質 35.4 g 炭水化 234.5 g 食塩 7.9 g	