

# [ 月間献立表 ]

みらせん

2026年 4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

2026-02-05 印刷

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
1 (水)	ごはん・キャベツと鶏肉の炒め物・いんげんの生姜炒め・コーンサラダ・みそ汁(ねぎ・巻き麩)	ごはん・みそ汁(わかめ・ねぎ)・ポークソテー・うの花・菜の花のかにかま和え	血うどん・ブロッコリーとウィンナーの炒め物	エネルギー 1433 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 48.4 g 炭水化 200.4 g 食塩 9.8 g	8 (水)	ごはん・大根の卵あんかけ・わかめと人参のナムル・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)・サワラの生姜煮・小松菜・うの花・白菜のごま昆布和え	ごはん・すまし汁(ねぎ・ごま)・ビーフン炒め・ナスとひじきの煮物・ブロッコリーの和え物	エネルギー 1453 kcal 蛋白質 54.0 g 脂質 35.9 g 炭水化 234.7 g 食塩 7.6 g
	エネルギー 419 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 8.1 g 炭水化 75.5 g 食塩 1.9 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 18.7 g 炭水化 77.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 445 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 21.6 g 炭水化 47.4 g 食塩 5.1 g	エネルギー 374 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 4.2 g 炭水化 73.2 g 食塩 1.9 g		エネルギー 515 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.9 g 炭水化 79.9 g 食塩 2.9 g	エネルギー 536 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 16.1 g 炭水化 80.5 g 食塩 2.8 g		
2 (木)	食パン・ジャーマンポテト・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・すまし汁(ねぎ・ごま)・カレーの煮つけ・がんも煮・千切り大根の酢の物	ごはん・みそ汁(ねぎ・麩)・おろしポテトハンバーグ・じゃがいもカレー炒め・和風マリネ	エネルギー 1333 kcal 蛋白質 55.8 g 脂質 29.4 g 炭水化 219.8 g 食塩 8.3 g	9 (木)	食パン・大豆のトマト煮・ウィンナーとビーマンの炒め物・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)・カレーコロッケ・キャベツ・さつまいもの煮物・もやしのおゆずこしょう和え	ごはん・中華スープ(わかめ・ねぎ)・麻婆豆腐・切干大根煮・コーンと人参のごまマヨ和え	エネルギー 1458 kcal 蛋白質 43.3 g 脂質 36.2 g 炭水化 251.3 g 食塩 7.9 g
	エネルギー 363 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 9.8 g 炭水化 55.9 g 食塩 2.6 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 10.9 g 炭水化 83.8 g 食塩 3.3 g	エネルギー 438 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 7.5 g 炭水化 76.6 g 食塩 2.3 g	エネルギー 385 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 11.8 g 炭水化 61.6 g 食塩 2.9 g		エネルギー 553 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 10.1 g 炭水化 107.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 12.7 g 炭水化 80.2 g 食塩 2.0 g		
3 (金)	ごはん・白玉焼き・白菜と竹輪の炒め煮・わかめサラダ・みそ汁(ねぎ・巻き麩)	ごはん・みそ汁(わかめ・ねぎ)・ビーフコロッケ・カリフラワー・ビーマンと人参のきんぴら・ほうれん草のごま和え	ごはん・ポークシチュー・かぼちゃサラダ	エネルギー 1519 kcal 蛋白質 44.0 g 脂質 40.5 g 炭水化 250.3 g 食塩 6.8 g	10 (金)	ごはん・厚焼き卵・ひじき煮・おくらのなめ茸和え・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・白菜とえのきのだし煮・いんげんの酢味噌和え	みそ汁(ねぎ・巻き麩)・しゅうまい	エネルギー 1447 kcal 蛋白質 50.7 g 脂質 31.7 g 炭水化 247.7 g 食塩 7.3 g
	エネルギー 416 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 8.3 g 炭水化 70.2 g 食塩 2.5 g	エネルギー 511 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 15.1 g 炭水化 82.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 17.1 g 炭水化 87.5 g 食塩 2.0 g	エネルギー 400 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.5 g 炭水化 74.2 g 食塩 2.3 g		エネルギー 495 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 9.3 g 炭水化 90.5 g 食塩 2.4 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 13.5 g 炭水化 81.4 g 食塩 2.6 g		
4 (土)	ごはん・豆腐チャンプル・じゃがいもと豚肉の煮物・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)・肉団子のトマト煮込み・小松菜とひじきのソテー・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)・豚肉の中華甘酢炒め・春雨の炒め煮・塩キャベツ	エネルギー 1468 kcal 蛋白質 49.9 g 脂質 34.8 g 炭水化 246.3 g 食塩 7.5 g	11 (土)	ごはん・豆腐のそぼろ煮・キャベツのソテー・小松菜の和え物・みそ汁(わかめ・巻き麩)	ごはん・コンソメスープ(わかめ・パセリ)・白身フライ・菜の花・マカロニケチャップ炒め・パプリカのマリネ	ごはん・みそ汁(ねぎ・巻き麩)・春雨の和風炒め・こんにゃくの味噌煮・小松菜の塩ナムル	エネルギー 1525 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 40.0 g 炭水化 250.4 g 食塩 7.0 g
	エネルギー 413 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 6.4 g 炭水化 76.2 g 食塩 1.8 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 11.2 g 炭水化 88.1 g 食塩 3.2 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 14.8 g 炭水化 80.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー 361 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 4.4 g 炭水化 69.8 g 食塩 1.8 g		エネルギー 521 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 14.9 g 炭水化 85.8 g 食塩 1.9 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 13.9 g 炭水化 85.4 g 食塩 2.8 g		
5 (日)	食パン・オムレツ・大根の洋風煮・マカロニハンムサラダ・コンソメスープ(MIXベジ)	ごはん・みそ汁(わかめ・ねぎ)・鶏のから揚げ・キャベツ・切り干し大根の煮物・なすの煮浸し	ちくわのぶっかけうどん・かぼちゃの煮物	エネルギー 1486 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 47.3 g 炭水化 216.1 g 食塩 12.4 g	12 (日)	食パン・ミートオムレツ・大根の旨煮・大豆とツナのサラダ・コンソメスープ(わかめ・コーン)	きつねうどん・茄子の肉みそ炒め	ごはん・ポークカレー・青のりポテトサラダ	エネルギー 1489 kcal 蛋白質 46.9 g 脂質 43.4 g 炭水化 240.2 g 食塩 8.7 g
	エネルギー 397 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 10.0 g 炭水化 65.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー 721 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 30.1 g 炭水化 86.0 g 食塩 3.9 g	エネルギー 368 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 7.2 g 炭水化 64.8 g 食塩 5.9 g	エネルギー 372 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 10.4 g 炭水化 57.1 g 食塩 3.0 g		エネルギー 481 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 10.0 g 炭水化 85.7 g 食塩 2.2 g	エネルギー 597 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 23.0 g 炭水化 87.0 g 食塩 3.4 g		
6 (月)	食パン・カリフラワーとウィンナーのソテー・コーンソテー・ポテトとツナのサラダ・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)・ロールキャベツ・マカロニケチャップ炒め・さつまいものマヨ和え	ごはん・すまし汁(ねぎ・ごま)・鶏肉と大根のしっとり蒸し・こんにゃくのおかか炒め・いんげんのごま和え	エネルギー 1377 kcal 蛋白質 48.7 g 脂質 34.1 g 炭水化 228.1 g 食塩 7.8 g	13 (月)	食パン・ササミのトマト煮・小松菜のソテー・パプリカのマリネ・コンソメスープ(パセリ・コーン)	ごはん・みそ汁(わかめ・ねぎ)・豚もやし炒め・キノコとキャベツのソテー・カリフラワー和え物	ごはん・しょうゆラーメン・春巻き	エネルギー 1450 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 36.3 g 炭水化 245.1 g 食塩 9.1 g
	エネルギー 370 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 8.8 g 炭水化 63.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー 500 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 12.2 g 炭水化 86.4 g 食塩 2.6 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 11.4 g 炭水化 77.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー 377 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 9.3 g 炭水化 62.1 g 食塩 2.7 g		エネルギー 507 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 11.3 g 炭水化 84.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 566 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 15.7 g 炭水化 98.8 g 食塩 3.6 g		
7 (火)	ごはん・スクランブルエッグ(ハム)・ビーマンのソテー・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・コーンサラダ	ごはん・コンソメスープ(わかめ・コーン)・白玉焼きハンバーグ・フライドポテト・白菜のドレッシング和え	エネルギー 1672 kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 43.0 g 炭水化 270.0 g 食塩 6.8 g	14 (火)	ごはん・大根とちくわの含め煮・青梗菜の炒め物・酢の物(もずく)・みそ汁(わかめ・ねぎ)	ごはん・みそ汁(巻き麩・ねぎ)・シーフードチャンプル・高野豆腐煮・明太マカロニサラダ	ごはん・すまし汁(わかめ・ごま)・肉団子のケチャップ炒め・ひじき煮・おくらの白だし和え	エネルギー 1508 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 39.4 g 炭水化 231.2 g 食塩 7.2 g
	エネルギー 402 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 7.8 g 炭水化 69.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー 531 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 13.5 g 炭水化 88.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー 583 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 19.5 g 炭水化 84.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 349 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 1.9 g 炭水化 72.9 g 食塩 2.0 g		エネルギー 525 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 16.1 g 炭水化 70.4 g 食塩 1.7 g	エネルギー 546 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.7 g 炭水化 85.1 g 食塩 2.6 g		