[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
15 (水)	ごはん ハムステーキ 大根のみそ煮 ピーマンのかつお和え みそ汁(ねぎ・巻き麸)	ごはん みそ汁（わかめ・ねぎ） メンチカツ-キャベツ 切干大根煮 ブロッコリーの和え物	ごはん クリームシチュー ポテトサラダ ゼリー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1508 kcal 蛋白質 49.7 g 脂質 42.8 g 炭水化 238.8 g 食塩 7.4 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 459 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 12.8 g 炭水化 76.1 g 食塩 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 520 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 12.0 g 炭水化 90.2 g 食塩 2.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 493 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 15.3 g 炭水化 72.0 g 食塩 2.5 g	
16 (木)	ごはん オムレツ ウィンナーのコンソメ煮 ほうれん草の和え物 コンソメスープ(パセリ・コーン)	ごはん すまし汁(巻き麸・ねぎ) カレイの煮つけ・いんげん 切干大根炒め 菜の花のオイマヨサラダ	かき揚げうどん コロッケ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1211 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 27.5 g 炭水化 196.8 g 食塩 12.9 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 398 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 12.8 g 炭水化 58.1 g 食塩 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 325 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 6.3 g 炭水化 58.2 g 食塩 6.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 445 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 6.1 g 炭水化 80.0 g 食塩 3.7 g	
17 (金)	ごはん お麸のたまごとじ 青梗菜のソテー キャベツの梅肉和え みそ汁(ねぎ・巻き麸)	ごはん コンソメスープ(パセリ・わかめ) ハンバーグのトマト煮 スパゲッティのカレー炒め かぼちゃサラダ	ごはん 中華スープ(わかめ・コーン) 麻婆春雨 茄子とさつま揚げの炒め煮 大根のゆかり和え	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1550 kcal 蛋白質 50.3 g 脂質 41.6 g 炭水化 249.3 g 食塩 8.0 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 415 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 8.7 g 炭水化 72.8 g 食塩 2.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 579 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 16.2 g 炭水化 94.8 g 食塩 3.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 522 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 14.3 g 炭水化 80.5 g 食塩 2.7 g	
18 (土)	ごはん 野菜炒め ウインナーとじゃがいもの炒め煮 コハダと木耳の酢の物 みそ汁(ねぎ・巻き麸)	餡かけスパゲティ コーンソテー	ごはん すまし汁（ねぎ・ごま） 鶏のから揚げ-キャベツ 切干大根煮 小松菜のだし和え	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1718 kcal 蛋白質 72.1 g 脂質 56.1 g 炭水化 238.4 g 食塩 9.1 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 378 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 4.3 g 炭水化 75.0 g 食塩 1.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 479 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 13.4 g 炭水化 74.6 g 食塩 1.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 634 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 23.5 g 炭水化 79.7 g 食塩 3.3 g	
19 (日)	ごはん スクランブルエッグ（ベーコン） 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 ビーフシチュー お豆のツナサラダ ゼリー	ごはん みそ汁(ねぎ・巻き麸) 肉団子のとろみ煮 ナスのソテー 白菜のかつお和え	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1545 kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 47.0 g 炭水化 233.3 g 食塩 7.2 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 426 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 14.5 g 炭水化 60.1 g 食塩 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 530 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 14.3 g 炭水化 84.2 g 食塩 1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 524 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 16.5 g 炭水化 77.5 g 食塩 2.4 g	
20 (月)	ごはん 豆腐のコンソメ煮 キャベツのソテー 赤パプリカのマリネ コンソメスープ(パセリ・コーン)	ごはん みそ汁（わかめ・ねぎ） 豚肉のスタミナ炒め 高野豆腐の煮物 大根とあげの和え物	みそラーメン しゅうまい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1479 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 35.7 g 炭水化 238.2 g 食塩 7.0 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 356 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 9.3 g 炭水化 58.2 g 食塩 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 532 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.2 g 炭水化 83.8 g 食塩 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 591 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 13.2 g 炭水化 96.2 g 食塩 1.4 g	
21 (火)	ごはん ほうれん草とささみの炒め物 ブロッコリーとかにかまの煮物 白菜の柚子胡椒和え みそ汁(ねぎ・巻き麸)	ごはん 中華スープ(ごま・ねぎ) 豚もやし中華炒め 小松菜とパプリカのオイスター炒め いんげんの塩ナムル	ごはん みそ汁(わかめ・巻き麸) てりやきソースハンバーグ ピリ辛こんにゃく ほうれん草のお浸し	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1464 kcal 蛋白質 39.6 g 脂質 39.7 g 炭水化 244.6 g 食塩 7.0 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 349 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 1.9 g 炭水化 71.4 g 食塩 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 644 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 30.3 g 炭水化 80.9 g 食塩 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 471 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 7.5 g 炭水化 92.3 g 食塩 2.5 g	

日	朝食	昼食	夕食	栄養価
22 (水)	ごはん オムレツ ジャーマンポテト 大根のゆかり和え みそ汁（わかめ・ねぎ）	ごはん みそ汁（わかめ・ねぎ） 白身魚の漬け焼き・菜の花 南瓜の煮物 小松菜のさっぱりサラダ	ごはん チキンカレー マカロニサラダ ゼリー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1521 kcal 蛋白質 51.3 g 脂質 38.3 g 炭水化 254.4 g 食塩 7.4 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 378 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 5.1 g 炭水化 73.3 g 食塩 1.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 473 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 9.7 g 炭水化 81.8 g 食塩 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 566 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 18.5 g 炭水化 88.4 g 食塩 3.1 g	
23 (木)	ごはん クリーム煮 ブロッコリーとハムのソテー ミックスビーンズのツナサラダ コンソメスープ(パセリ・わかめ)	ごはん 中華スープ(わかめ・ごま) 豚肉のチャプチェ なすの甘酢炒め カリフラワーごま和え	ごはん すまし汁（わかめ・ねぎ） 肉団子と白菜のうま塩煮 チンゲン菜とひじきの炒め物 コーンサラダ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1485 kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 45.5 g 炭水化 225.9 g 食塩 9.0 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 389 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 11.4 g 炭水化 58.4 g 食塩 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 573 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 19.4 g 炭水化 83.8 g 食塩 2.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 486 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 12.4 g 炭水化 81.3 g 食塩 3.4 g	
24 (金)	ごはん 人参シリシリ かぼちゃと厚揚げの煮物 ほうれん草のおかか和え みそ汁(わかめ・巻き麸)	ごはん みそ汁(わかめ・巻き麸) 麻婆茄子 うの花 おくらのお浸し	ラーメン（しょうゆ）★ コロッケ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1436 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 33.3 g 炭水化 241.1 g 食塩 8.5 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 409 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.6 g 炭水化 74.9 g 食塩 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 475 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 10.9 g 炭水化 76.2 g 食塩 2.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 513 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 12.6 g 炭水化 90.5 g 食塩 3.5 g	
25 (土)	ごはん ハムステーキ 小松菜とパプリカの炒め物 白菜のごま和え みそ汁（わかめ・ねぎ）	ごはん ハヤシライス 明太マカロニサラダ ゼリー	ごはん 中華スープ(ごま・ねぎ) やさいチャンプル 味噌ポテト キャベツと春雨のマリネ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1459 kcal 蛋白質 43.0 g 脂質 34.4 g 炭水化 250.7 g 食塩 6.9 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 389 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 7.2 g 炭水化 72.0 g 食塩 2.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 465 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 9.5 g 炭水化 87.9 g 食塩 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 566 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.7 g 炭水化 90.1 g 食塩 2.5 g	
26 (日)	ごはん 白菜のコンソメ煮 ピーマンの生姜炒め 大根の胡麻ドレサラダ コンソメスープ(パセリ・わかめ)	ごはん みそ汁(ねぎ・巻き麸) ハムカツ・キャベツ ビーフン炒め コールスローサラダ	ごはん みそ汁（わかめ・ねぎ） 麻婆春雨 根菜の煮物 ほうれん草のおつまみ和え	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1469 kcal 蛋白質 57.1 g 脂質 39.5 g 炭水化 227.1 g 食塩 9.4 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 376 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 11.8 g 炭水化 53.2 g 食塩 3.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 531 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 16.2 g 炭水化 79.8 g 食塩 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 487 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 8.0 g 炭水化 87.8 g 食塩 3.1 g	
27 (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 コンソメスープ(わかめ・コーン) トマトソースハンバーグ クリームスパゲティ パプリカのカレーマリネ	きつねうどん ビーフコロッケ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1287 kcal 蛋白質 51.6 g 脂質 37.3 g 炭水化 199.8 g 食塩 11.5 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 409 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 16.1 g 炭水化 55.4 g 食塩 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 511 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 10.1 g 炭水化 86.3 g 食塩 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 367 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.1 g 炭水化 58.1 g 食塩 6.1 g	
28 (火)	ごはん お麸の卵とじ キャベツのソテー 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・巻き麸) 肉団子のカレー炒め ピリ辛こんにゃく 南瓜とコーンのサラダ	ごはん 中華スープ(ごま・ねぎ) 麻婆豆腐 大根の中華煮 青梗菜の中華和え	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1545 kcal 蛋白質 51.0 g 脂質 43.8 g 炭水化 243.7 g 食塩 7.6 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 370 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 5.2 g 炭水化 70.1 g 食塩 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 656 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 25.4 g 炭水化 91.0 g 食塩 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 448 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 10.1 g 炭水化 78.2 g 食塩 2.4 g	

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
29 (水)	ごはん 白菜と鶏ミンチのあんかけ ほうれん草とさつま揚げの煮浸し わかめサラダ みそ汁(ねぎ・巻き麸)	ごはん みそ汁（わかめ・ねぎ） 鶏もやし炒め 南瓜の煮物 茄子の煮びたし	ごはん みそ汁（巻き麸・ねぎ） 俵メンチハンバーグ・菜の花 マカロニケチャップ炒め 小松菜の和え物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1486 kcal 蛋白質 52.0 g 脂質 38.4 g 炭水化 241.6 g 食塩 7.5 g					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 390 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 4.2 g 炭水化 76.9 g 食塩 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 566 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 18.2 g 炭水化 85.3 g 食塩 3.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 485 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 13.2 g 炭水化 77.0 g 食塩 1.5 g						
30 (木)	ごはん オムレツ ピーマンとなすのソテー カリフラワーの胡麻ドレサラダ コンソメスープ(MIXベジ)	ごはん みそ汁(ねぎ・巻き麸) 白身フライ・キャベツ いんげんとさつま揚げの炒め煮 青梗菜のサラダ	ごはん トマトチキンカレー マカロニツナサラダ ゼリー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1467 kcal 蛋白質 47.5 g 脂質 41.1 g 炭水化 238.5 g 食塩 8.9 g					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 375 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 12.3 g 炭水化 56.1 g 食塩 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 463 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 8.2 g 炭水化 82.7 g 食塩 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 588 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 20.6 g 炭水化 88.8 g 食塩 3.7 g						