

[月間献立表]

みらせん

2026年 5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

2026-03-09 印刷

| 日 | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 栄養価 | 日 | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 栄養価 |
|----------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 1 (金) | ごはん- 豚肉の炒め物- 千切り大根煮 ほうれん草の辛し和え- みそ汁(わかめ・巻き麩)- | ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- くりかぼちゃコロッケ- ピーマンのオイスター炒め- ブロッコリーとかにかま和え | ごはん- すまし汁(ねぎ・わかめ)- 豚肉のみぞれ煮 切干大根煮 ビーンズサラダ | 11食* - 1449 kcal 蛋白質 42.8 g 脂質 28.1 g 炭水化 263.5 g 食塩 6.7 g | 8 (金) | ごはん- 人参シリシリ- さつまいもの甘煮- 大豆旨煮- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- | ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 南瓜コロッケ- 菜の花とさつまあげの炒め物 いんげんのなめたけ和え- | ごはん- クリームシチュー ブロッコリーサラダ ゼリー- | 11食* - 1460 kcal 蛋白質 41.5 g 脂質 27.7 g 炭水化 269.2 g 食塩 6.1 g |
| | 11食* - 389 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 6.0 g 炭水化 72.1 g 食塩 2.2 g | 11食* - 457 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 7.3 g 炭水化 89.7 g 食塩 2.3 g | 11食* - 592 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 14.8 g 炭水化 99.0 g 食塩 2.2 g | 11食* - 419 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 5.4 g 炭水化 82.8 g 食塩 1.5 g | | 11食* - 476 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 10.0 g 炭水化 86.4 g 食塩 2.3 g | 11食* - 565 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.3 g 炭水化 100.0 g 食塩 2.3 g | | |
| 2 (土) | ごはん- ハムステーキ- 大根の煮物 おくらの酢の物- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- | ごはん- 中華スープ(わかめ・ごま)- 鶏肉と白菜の中華煮 うの花 青梗菜の塩ナムル- | ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉の甘みそ炒め こんにやくの煮物 菜の花の和え物 | 11食* - 1421 kcal 蛋白質 54.8 g 脂質 30.9 g 炭水化 237.8 g 食塩 7.4 g | 9 (土) | ごはん- 麩の卵とじ 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- ミートスパゲティ ポテトサラダ | ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 麻婆豆腐 大根の中華煮 青梗菜の中華和え | 11食* - 1455 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 38.4 g 炭水化 229.5 g 食塩 7.0 g |
| | 11食* - 367 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 1.8 g 炭水化 78.0 g 食塩 2.1 g | 11食* - 509 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 13.7 g 炭水化 78.2 g 食塩 2.8 g | 11食* - 545 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 15.4 g 炭水化 81.6 g 食塩 2.5 g | 11食* - 390 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 7.0 g 炭水化 71.7 g 食塩 1.7 g | | 11食* - 519 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.0 g 炭水化 77.1 g 食塩 2.6 g | 11食* - 546 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 16.4 g 炭水化 80.7 g 食塩 2.7 g | | |
| 3 (日) | ごはん- オムレツ ほうれん草のソテー さつまいものマヨサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- | ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚じゃが- 大根とさつまあげの煮物- ブロッコリーのサラダ | ごはん- しょうゆラーメン- コロッケ | 11食* - 1415 kcal 蛋白質 49.0 g 脂質 38.7 g 炭水化 232.6 g 食塩 8.2 g | 10 (日) | ごはん- ブロッコリーとササミのトマト煮 いんげんのしょうゆ炒め 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)- 豚もやし炒め 味噌ポテト- 小松菜のおから和え- | ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 照り焼きソースハンバーグ- 青梗菜とあげのお浸し- いんげんの辛子マヨ和- | 11食* - 1594 kcal 蛋白質 60.0 g 脂質 51.0 g 炭水化 233.5 g 食塩 8.2 g |
| | 11食* - 448 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 16.7 g 炭水化 62.0 g 食塩 3.1 g | 11食* - 449 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 7.8 g 炭水化 81.9 g 食塩 2.0 g | 11食* - 518 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 14.2 g 炭水化 88.7 g 食塩 3.1 g | 11食* - 438 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 17.4 g 炭水化 57.7 g 食塩 3.0 g | | 11食* - 569 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 16.8 g 炭水化 88.3 g 食塩 2.4 g | 11食* - 587 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 16.8 g 炭水化 87.5 g 食塩 2.8 g | | |
| 4 (月) | ごはん- ウインナーのソテー- キャベツの洋風煮- いんげんのマリネ- 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- 春雨ソテー カリフラワー和え物- | ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- デミグラスソースハンバーグ- スパゲッティのツナソテー ひじきの和風サラダ- | 11食* - 1487 kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 38.0 g 炭水化 239.7 g 食塩 8.3 g | 11 (月) | ごはん- ハムステーキ- コーンソテー- 赤パプリカのマリネ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- | ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- メンチカツ・キャベツ 竹輪とひじきの煮物 大根の白だしさっぱり和え- | きつねうどん なすの肉みそ炒め | 11食* - 1338 kcal 蛋白質 44.6 g 脂質 33.1 g 炭水化 230.1 g 食塩 7.3 g |
| | 11食* - 353 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 9.6 g 炭水化 58.5 g 食塩 2.8 g | 11食* - 545 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 13.3 g 炭水化 89.6 g 食塩 2.6 g | 11食* - 589 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.1 g 炭水化 91.6 g 食塩 2.9 g | 11食* - 368 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 10.7 g 炭水化 59.2 g 食塩 2.8 g | | 11食* - 466 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 8.7 g 炭水化 86.0 g 食塩 2.5 g | 11食* - 504 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 13.7 g 炭水化 84.9 g 食塩 2.0 g | | |
| 5 (火) | ごはん- 目玉焼き- 青梗菜の炒め物- もずくとおくらの酢の物- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- | ごはん- みそ汁(わかめ・麩)- 豚スタミナ炒め 南瓜煮 菜の花の胡麻和え | ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- ハムカツ・キャベツ 高野豆腐のキムチ煮- 大根の梅肉和え- | 11食* - 1415 kcal 蛋白質 49.1 g 脂質 33.8 g 炭水化 235.3 g 食塩 6.9 g | 12 (火) | ごはん- 五目巾着 キャベツのソテー- いんげんとさつま揚げの炒め煮 みそ汁(ねぎ・巻き麩)- | ごはん- 中華スープ(ごま・ねぎ)- 春雨のチゲ風- 青梗菜のにんにく炒め- わかめと人参のナムル | ごはん- すまし汁(ねぎ・わかめ)- 肉団子と白菜のとろみ煮 青梗菜とひじきの炒め物 コーンサラダ | 11食* - 1342 kcal 蛋白質 48.2 g 脂質 27.5 g 炭水化 230.0 g 食塩 7.3 g |
| | 11食* - 395 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 7.3 g 炭水化 70.0 g 食塩 1.8 g | 11食* - 523 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 15.9 g 炭水化 76.7 g 食塩 2.5 g | 11食* - 497 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 10.6 g 炭水化 88.6 g 食塩 2.6 g | 11食* - 355 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 4.0 g 炭水化 69.7 g 食塩 2.0 g | | 11食* - 477 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 12.0 g 炭水化 77.6 g 食塩 2.6 g | 11食* - 510 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 11.5 g 炭水化 82.7 g 食塩 2.7 g | | |
| 6 (水) | ごはん- 厚焼き卵 ほうれん草のソテー- もやしとささみのサラダ- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- | ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- 肉団子のトマト煮 茄子の肉みそ炒め ブロッコリーのフレンチサラダ | ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- ビーフ炒め キャベツと竹輪の炒め煮 おくらの白だし和え- | 11食* - 1373 kcal 蛋白質 43.2 g 脂質 31.8 g 炭水化 236.1 g 食塩 11.3 g | 13 (水) | ごはん- 大根の卵あんかけ- 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- 鶏ミンチカレー マカロニサラダ ゼリー- | ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚カツ・キャベツ なすと大豆のトマト煮- ほうれん草の和え物 | 11食* - 1534 kcal 蛋白質 47.9 g 脂質 35.0 g 炭水化 263.7 g 食塩 9.0 g |
| | 11食* - 400 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 6.9 g 炭水化 70.7 g 食塩 1.9 g | 11食* - 424 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 11.7 g 炭水化 73.1 g 食塩 6.2 g | 11食* - 549 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 13.2 g 炭水化 92.3 g 食塩 3.2 g | 11食* - 388 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 6.7 g 炭水化 72.3 g 食塩 1.9 g | | 11食* - 581 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 16.1 g 炭水化 98.4 g 食塩 4.0 g | 11食* - 565 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 12.2 g 炭水化 93.0 g 食塩 3.1 g | | |
| 7 (木) | ごはん- ハムステーキ- きのこのソテー- チンゲン菜の煮物 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)- 北海道産チーズ入りコロッケ・インゲン うの花 切り干し大根とコーンのサラダ | 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- カリフラワーとひじきソテー ほうれん草の和えもの- | 11食* - 1420 kcal 蛋白質 56.6 g 脂質 41.0 g 炭水化 217.6 g 食塩 8.1 g | 14 (木) | ごはん- ウインナー(ポイル)- ブロッコリーの洋風煮- ひじきの胡麻サラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- | ごはん- すまし汁(ごま・巻き麩)- 白身魚の西京焼き・いんげん もやしと豆腐の和風炒め 菜の花の磯矩和え | ごはん- 中華スープ(わかめ・コーン)- 豚肉とビーフンの中華炒め じゃがいもの煮物 カリフラワーのナムル | 11食* - 1420 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 39.1 g 炭水化 214.6 g 食塩 7.8 g |
| | 11食* - 362 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 11.6 g 炭水化 54.7 g 食塩 2.9 g | 11食* - 514 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 12.8 g 炭水化 83.3 g 食塩 2.4 g | 11食* - 544 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 16.6 g 炭水化 79.6 g 食塩 2.8 g | 11食* - 435 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 18.8 g 炭水化 54.8 g 食塩 2.9 g | | 11食* - 544 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 13.5 g 炭水化 88.4 g 食塩 2.8 g | 11食* - 441 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 6.8 g 炭水化 71.4 g 食塩 2.1 g | | |

| 日 | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 栄養価 | 日 | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 栄養価 |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 15 (金) | ごはん- 厚焼き卵- クリーム煮- 蒸し鶏サラダ- みそ汁(わかめ・巻き麩)- | 台湾風ラーメン 鶏のから揚げ- | ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 鶏肉のんにく塩炒め- うの花- スナップエンドウの塩昆布和え- | エネルギー 1586 kcal 蛋白質 69.4 g 脂質 43.8 g 炭水化 244.5 g 食塩 8.6 g | 22 (金) | ごはん- ブロッコリーのソテー- さつまいもの炒め煮- 青梗菜のわさび醤油和え みそ汁(ねぎ・巻き麩)- | ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- カリフラワーと枝豆の彩りサラダ- ゼリー- | ハヤシライス- カリフラワーと枝豆の彩りサラダ- ゼリー- | 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 |
| 16 (土) | ごはん- 肉団子の煮物- 小松菜のソテー- マカロニサラダ- みそ汁(わかめ・ねぎ)- | ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- やみつきちキン- 高野豆腐の煮物- オクラのポン酢和え- | ごはん- 中華スープ(ごま・コーン)- 八宝菜- 南瓜と大豆の煮物 キャベツとハムのナムル- | エネルギー 1550 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 37.1 g 炭水化 254.5 g 食塩 7.0 g | 23 (土) | ごはん- 目玉焼き- パプリカのソテー- 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)- 豚肉の旨煮- ちくわとキャベツのオイスター炒め- もやしのゆかり和え- | ごはん- 中華スープ(わかめ・コーン)- 鶏肉のおろし南蛮- 春巻き- スナップエンドウのナムル- | エネルギー 1520 kcal 蛋白質 58.0 g 脂質 39.4 g 炭水化 238.7 g 食塩 7.2 g |
| 17 (日) | 食パン- ミートオムレツ- カラフルピーマンのジンジャーソテー- もやし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)- カレーコロッケ ピーマン炒め- さつまいもサラダ- | 中華スープ(わかめ・ねぎ)- 豚肉ともやしのあんかけ丼- こんにやくの味噌煮- | エネルギー 1351 kcal 蛋白質 43.4 g 脂質 32.0 g 炭水化 229.2 g 食塩 7.8 g | 24 (日) | 食パン- しめじとウインナーのソテー- ポテトのコンソメ煮 菜の花のさっぱりサラダ- コンソメスープ(わかめ・コーン)- | ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- ビーフコロッケ- ブロッコリーのおかか炒め- 大根とえのきのポン酢和え- | ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉のごま炒め 小松菜とあげの煮浸し おくらの柚子胡椒和え- | エネルギー 1426 kcal 蛋白質 49.3 g 脂質 37.7 g 炭水化 232.6 g 食塩 7.9 g |
| 18 (月) | 食パン- ウインナー(ポイル)- 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ベジ)- | あんかけスパゲティ- ポテトサラダ- | ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 鶏肉の甘辛炒め- 竹輪と小松菜のソテー- スナップエンドウのおかか和え- | エネルギー 1593 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 51.1 g 炭水化 230.8 g 食塩 7.7 g | 25 (月) | 食パン- いんげんの卵ソテー- ピーマンのナポリタン炒め 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)- 豚肉と大根の味噌煮 野菜の炒め物- 豆サラダ- | 和風パスタ- さつまいものサラダ- | エネルギー 1463 kcal 蛋白質 54.7 g 脂質 41.4 g 炭水化 225.9 g 食塩 7.4 g |
| 19 (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- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- 肉団子のホワイトソース煮- いんげんのソテー- ピーマンのカレーマリネ- | ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 筑前煮- 春雨の炒め物 ほうれん草の錦糸和え- | エネルギー 1342 kcal 蛋白質 46.5 g 脂質 25.5 g 炭水化 237.7 g 食塩 7.3 g | 26 (火) | ごはん- 厚焼き卵- 竹輪と菜の花のごま油炒め- スナップエンドウの酢味噌和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)- | ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- チーズインハンバーグ 大根のソテー ひじきのマヨサラダ- | ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 鶏肉のカレー炒め- ナスと厚揚げの煮びたし ほうれん草のおかか和え- | エネルギー 1458 kcal 蛋白質 52.9 g 脂質 35.9 g 炭水化 239.0 g 食塩 6.9 g |
| 20 (水) | ごはん- 厚揚げチャンプル- 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)- 白身魚の醤油焼き- 里芋とがんともの煮物- おくらのおろし和え- | 中華スープ(わかめ・ごま)- ビビンバ丼- スナップエンドウの和え物- | エネルギー 1391 kcal 蛋白質 57.9 g 脂質 34.0 g 炭水化 222.5 g 食塩 6.9 g | 27 (水) | ごはん- 小松菜のクリーム煮- キャベツの和風炒め- 春雨サラダ- すまし汁(ねぎ・ごま)- | 中華スープ(ごま・ねぎ)- 豚肉の焼き肉丼- カリフラワーサラダ- | ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 鶏肉のオーロラソース炒め- 高野豆腐の煮物- もやしとかにかまの酢の物 | エネルギー 1535 kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 42.3 g 炭水化 244.5 g 食塩 6.4 g |
| 21 (木) | 食パン- オムレツ- キャベツの塩こしょう炒め- かぼちゃときゅうりのマヨ和え コンソメスープ(パセリ・コーン)- | 肉うどん- マカロニサラダ- | ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豆腐とじゃが芋のそぼろ煮- ぜんまいとさつまあげの炒め物- 大根のおつまみサラダ- | エネルギー 1323 kcal 蛋白質 49.3 g 脂質 35.0 g 炭水化 214.2 g 食塩 11.3 g | 28 (木) | 食パン- ウインナー(ポイル)- ほうれん草と人参のソテー- スイートかぼちゃサラダ- コンソメスープ(パセリ・コーン)- | ごはん- 豚タンカレー- マカロニサラダ ゼリー- | 鶏そぼろ混ぜご飯- すまし汁(わかめ・ごま)- 鯖の味噌煮- さつまあげと野菜のソテー 菜の花サラダ | エネルギー 1623 kcal 蛋白質 57.0 g 脂質 55.3 g 炭水化 239.7 g 食塩 10.1 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 503 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 9.3 g 炭水化 88.1 g 食塩 2.6 g | | エネルギー 426 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 15.6 g 炭水化 62.1 g 食塩 2.8 g | エネルギー 638 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 22.1 g 炭水化 99.7 g 食塩 4.1 g | エネルギー 559 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 17.6 g 炭水化 77.9 g 食塩 3.2 g | | |

