

[月 間 献 立 表]

みらせん

2026年10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

2026-07-29 印刷

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
1 (木)	ごはん- ウィンナーのトマト煮 いんげんのソテー カリフラワーのごまドレサラダ コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- チキンカレー マカロニサラダ ゼリー	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麴)- おろしポン酢ハンバーグ じゃがいものオイスター炒め 和風マリネ	エネルギー 1325 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 29.8 g 炭水化 219.7 g 食塩 8.4 g	8 (木)	ごはん- 大豆のトマト煮 ウィンナーとピーマンの炒め物 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)- ミートコロッケ-キャベツ さつまいもの煮物 春雨サラダ-	ごはん- コンソメスープ(わかめ・ねぎ)- 肉団子と南瓜のクリーム煮 大根としめじの出し煮 ほうれん草のおかか和え	エネルギー 1534 kcal 蛋白質 44.6 g 脂質 39.6 g 炭水化 260.5 g 食塩 8.4 g
	エネルギー 361 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 10.1 g 炭水化 54.8 g 食塩 2.6 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 12.2 g 炭水化 87.2 g 食塩 3.4 g	エネルギー 448 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.5 g 炭水化 77.7 g 食塩 2.4 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 573 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 10.4 g 炭水化 111.3 g 食塩 2.2 g	エネルギー 576 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 17.4 g 炭水化 87.6 g 食塩 3.3 g	
2 (金)	ごはん- オムレツ- 高野豆腐の煮物 青梗菜のツナ和え- みそ汁(ねぎ・巻き麴)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- すじ煮コロッケ・菜の花 大根と枝豆の金平 ほうれん草のごま和え-	ごはん- すまし汁(巻き麴・ごま)- 焼肉風チャブチエ 切干大根煮 ワカメと人参のナムル	エネルギー 1574 kcal 蛋白質 46.5 g 脂質 43.3 g 炭水化 254.4 g 食塩 6.9 g	9 (金)	ごはん- キャベツとウィンナーのソテー ひじき煮- おくらのおろし和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 宮崎県産 寒ボラの塩焼き・小松菜 風呂吹き大根 コーンとマカロニのごまマヨ和え	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麴)- 豚すき いんげんのカレー炒め- もやしのおつまみ和え	エネルギー 1454 kcal 蛋白質 52.6 g 脂質 32.9 g 炭水化 244.8 g 食塩 8.1 g
	エネルギー 414 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 8.3 g 炭水化 69.7 g 食塩 2.5 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 15.6 g 炭水化 84.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 630 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 19.4 g 炭水化 100.6 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 521 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 11.6 g 炭水化 88.9 g 食塩 3.1 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 14.8 g 炭水化 81.7 g 食塩 2.7 g	
3 (土)	ごはん- ハムステーキ 南瓜の煮物 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 1463 kcal 蛋白質 49.4 g 脂質 33.0 g 炭水化 251.1 g 食塩 8.0 g	10 (土)	ごはん- 豆腐のそぼろ煮- パプリカのソテー 豆サラダ コンソメスープ(わかめ・コーン)-	ごはん- 中華スープ(ごま・コーン)- 回鍋肉 切干大根煮- 青梗菜の塩ナムル-	ごはん- ハヤシライス ポテトサラダ ゼリー	エネルギー 1513 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 39.3 g 炭水化 240.5 g 食塩 8.0 g
	エネルギー 392 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 4.5 g 炭水化 77.3 g 食塩 1.8 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.1 g 炭水化 90.0 g 食塩 3.5 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 16.4 g 炭水化 83.8 g 食塩 2.7 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 557 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 14.3 g 炭水化 87.5 g 食塩 3.2 g	エネルギー 595 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 20.6 g 炭水化 83.2 g 食塩 3.0 g	
4 (日)	ごはん- ウィンナーのコンソメ煮 パプリカのソテー マカロニツナサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豆腐とじゃがいものそぼろ煮 うの花 小松菜の煮びたし	ぎつねうどん 茄子の肉炒め	エネルギー 1538 kcal 蛋白質 65.0 g 脂質 46.9 g 炭水化 222.4 g 食塩 9.3 g	11 (日)	ごはん- じゃがいものそぼろ煮 オムレツ 大豆とツナのサラダ- コンソメスープ(わかめ・コーン)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麴)- ハムカツ・キャベツ 高野豆腐の煮物 ブロッコリーオイスターサラダ-	しょうゆラーメン 野菜コロッケ	エネルギー 1508 kcal 蛋白質 49.2 g 脂質 42.2 g 炭水化 245.0 g 食塩 8.4 g
	エネルギー 399 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 9.9 g 炭水化 65.8 g 食塩 2.6 g	エネルギー 712 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 29.8 g 炭水化 83.9 g 食塩 4.1 g	エネルギー 427 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 7.2 g 炭水化 72.7 g 食塩 2.6 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 490 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 10.2 g 炭水化 87.3 g 食塩 2.3 g	エネルギー 646 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 21.6 g 炭水化 100.6 g 食塩 3.1 g	
5 (月)	ごはん- 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(パセリ・わかめ)-	ごはん- すまし汁(ごま・巻き麴)- ロース豚カツ・キャベツ こんにゃくの味噌煮 さつまいものマヨ和え	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- キムチビーフン炒め ひじき煮 青梗菜の胡麻和え	エネルギー 1387 kcal 蛋白質 51.8 g 脂質 32.5 g 炭水化 232.2 g 食塩 8.2 g	12 (月)	ごはん- キャベツとウィンナーのコンソメ煮 ジャーマンポテト ナスのマリネ コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 肉団子のケチャップ炒め フライドポテトコンソメパンチ カリフラワー和え物-	ごはん- 中華スープ(わかめ・ねぎ)- 麻婆春雨 南瓜の煮物 わかめと人参の中華ナムル	エネルギー 1442 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 34.4 g 炭水化 237.2 g 食塩 7.4 g
	エネルギー 364 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 8.7 g 炭水化 61.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 12.2 g 炭水化 86.9 g 食塩 2.7 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 11.6 g 炭水化 83.4 g 食塩 2.7 g			エネルギー 411 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 13.9 g 炭水化 60.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 12.6 g 炭水化 85.3 g 食塩 2.8 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 7.9 g 炭水化 91.3 g 食塩 1.9 g	
6 (火)	ごはん- ハムステーキ ピーマンのソテー- 小松菜の和え物- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- ポークカレー- キャベツの塩昆布和え ゼリー	ごはん- コンソメスープ(わかめ・コーン)- 煮込みハンバーグ・カットコーン フライドポテト マカロニツナサラダ	エネルギー 1783 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 56.0 g 炭水化 275.3 g 食塩 8.4 g	13 (火)	ごはん- 大根とささみの含め煮- 青梗菜の炒め物- 大豆のツナサラダ みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 豆腐と茄子の味噌炒め じゃが芋の甘辛煮 小松菜とカニカマボン酢和え	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- 豚肉のカレー炒め マカロニケチャップ炒め 菜の花のごま汚し-	エネルギー 1449 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 33.2 g 炭水化 241.6 g 食塩 7.4 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 652 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 23.9 g 炭水化 97.6 g 食塩 4.0 g	エネルギー 729 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 24.3 g 炭水化 108.5 g 食塩 2.2 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 527 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 13.9 g 炭水化 82.5 g 食塩 2.6 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 17.4 g 炭水化 86.2 g 食塩 2.8 g	
7 (水)	ごはん- 大根の卵あんかけ- パプリカのオイスター炒め ほうれん草の和え物- みそ汁(ねぎ・巻き麴)-	ごはん- 中華スープ(ごま・ねぎ)- 麻婆豆腐 カリフラワーの醤油炒め- わかめと人参の中華ナムル	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏肉のボン酢ソテー 南瓜の煮物 ほうれん草のわさび和え	エネルギー 1493 kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 39.5 g 炭水化 235.8 g 食塩 8.2 g	14 (水)	ごはん- ブロッコリーとウィンナーのソテー 里芋のみそ煮- おくらのおかか和え- みそ汁(ねぎ・巻き麴)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 白身フライ・カリフラワー ひじき煮 ほうれん草の和え物	ごはん- クリームシチュー かぼちゃサラダ ゼリー	エネルギー 1500 kcal 蛋白質 50.5 g 脂質 41.1 g 炭水化 238.8 g 食塩 7.8 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 570 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 19.1 g 炭水化 81.0 g 食塩 3.2 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 16.2 g 炭水化 81.6 g 食塩 3.1 g			エネルギー 459 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 12.8 g 炭水化 76.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 12.0 g 炭水化 87.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 532 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 16.3 g 炭水化 75.3 g 食塩 2.9 g	