

[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
15 (木)	ごはん- 大根のコンソメ煮 いんげんとウィンナーのソテー ツナ入りポテトサラダ- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- ハンバーグのトマト煮 スパゲティカレー炒め 小松菜の干しエビ和え	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麴)- 鶏肉の塩だれ炒め カリフラワーのマヨ醤油炒め 青梗菜の和え物	エネルギー 1419 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 38.2 g 炭水化 217.9 g 食塩 9.5 g	22 (木)	ごはん- クリーム煮- ブロッコリーとウィンナーのソテー 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)- 豆腐と鶏肉の甘辛炒め 大根と枝豆の金平 カリフラワーごま和え-	カレーうどん やさいコロッケ	エネルギー 1485 kcal 蛋白質 53.3 g 脂質 44.9 g 炭水化 228.0 g 食塩 9.2 g
	エネルギー 398 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 12.8 g 炭水化 58.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 8.1 g 炭水化 79.5 g 食塩 3.8 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.3 g 炭水化 80.3 g 食塩 3.1 g			エネルギー 384 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 11.3 g 炭水化 57.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 605 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 21.0 g 炭水化 87.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 12.6 g 炭水化 83.3 g 食塩 3.5 g	
16 (金)	ごはん- じゃがいものそぼろ煮 わかめサラダ キャベツの梅肉和え- みそ汁(ねぎ・巻き麴)-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- 肉団子のテリヤキ炒め うの花 かぼちゃサラダ-	ごはん- すまし汁(ごま・巻き麴)- 豚肉の味噌炒め- いんげんとさつま揚げの炒め煮 大根のゆかり和え	エネルギー 1497 kcal 蛋白質 49.2 g 脂質 39.7 g 炭水化 242.8 g 食塩 8.2 g	23 (金)	ごはん- 人参シリシリ- かぼちゃとあげの煮物- ほうれん草のおかか和え みそ汁(わかめ・巻き麴)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麴)- 照り焼きソースハンバーグ・菜の花 マカロニケチャップ炒め かぼちゃのマヨサラダ	ごはん- すまし汁(巻き麴・ごま)- 春雨の肉みそ炒め ちくわのおかか炒め 菜の花の梅マヨ和え	エネルギー 1605 kcal 蛋白質 64.9 g 脂質 50.5 g 炭水化 230.5 g 食塩 8.2 g
	エネルギー 415 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 8.7 g 炭水化 72.8 g 食塩 2.0 g	エネルギー 546 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 15.6 g 炭水化 89.2 g 食塩 3.4 g	エネルギー 536 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.4 g 炭水化 80.8 g 食塩 2.8 g			エネルギー 400 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 5.1 g 炭水化 77.1 g 食塩 2.3 g	エネルギー 569 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 19.3 g 炭水化 76.8 g 食塩 3.0 g	エネルギー 636 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 26.1 g 炭水化 76.6 g 食塩 2.9 g	
17 (土)	ごはん- 野菜炒め- 大根の梅マヨ和え おくら塩昆布和え みそ汁(ねぎ・巻き麴)-	ごはん- 豚ミンチカレー 明太ポテトサラダ しめじの高菜炒め- ほうれん草のごま和え	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- メンチカツ・カリフラワー ひじき煮 おくら出し和え	エネルギー 1635 kcal 蛋白質 64.0 g 脂質 47.8 g 炭水化 246.8 g 食塩 8.9 g	24 (土)	ごはん- じゃがいものそぼろ煮 お豆のツナサラダ 大根のごま酢和え みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- たららの漬け焼き・小松菜 いんげんのんにく炒め- カリフラワーサラダ-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚もやしカレー炒め ひじき煮 茄子の煮びたし	エネルギー 1452 kcal 蛋白質 44.0 g 脂質 30.9 g 炭水化 255.5 g 食塩 7.3 g
	エネルギー 381 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 4.3 g 炭水化 75.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 14.1 g 炭水化 81.9 g 食塩 3.2 g	エネルギー 735 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 29.4 g 炭水化 89.1 g 食塩 4.0 g			エネルギー 387 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 6.2 g 炭水化 71.8 g 食塩 2.1 g	エネルギー 485 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 9.9 g 炭水化 90.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー 580 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.8 g 炭水化 93.4 g 食塩 2.6 g	
18 (日)	ごはん- ウィンナーのトマト煮 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)-	肉うどん 茄子の味噌炒め	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麴)- 筑前煮- 豚玉葱串カツ マカロニサラダ	エネルギー 1577 kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 48.5 g 炭水化 236.6 g 食塩 7.1 g	25 (日)	ごはん- 白菜とウィンナーのコンソメ煮 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- クリームシチュー ポテトサラダ ゼリー	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 肉じゃがコロッケ・キャベツ 根菜の煮物- ほうれん草のおつまみ和え-	エネルギー 1471 kcal 蛋白質 61.4 g 脂質 44.7 g 炭水化 216.5 g 食塩 9.4 g
	エネルギー 426 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 14.5 g 炭水化 60.1 g 食塩 2.8 g	エネルギー 607 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 16.6 g 炭水化 97.3 g 食塩 1.9 g	エネルギー 544 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 17.4 g 炭水化 79.2 g 食塩 2.4 g			エネルギー 376 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 11.8 g 炭水化 53.2 g 食塩 3.1 g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 17.8 g 炭水化 82.3 g 食塩 2.9 g	エネルギー 534 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 15.1 g 炭水化 81.0 g 食塩 3.4 g	
19 (月)	ごはん- ポトフ キャベツのソテー- 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)- 豆腐の肉みそ炒め 切干大根煮 菜の花とあげの和え物	ごはん- ビーフシチュー かぼちゃマヨサラダ ゼリー	エネルギー 1518 kcal 蛋白質 57.0 g 脂質 42.0 g 炭水化 235.6 g 食塩 8.6 g	26 (月)	ごはん- カリフラワーとお豆のトマト煮- いんげんのオイスター炒め 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- すまし汁(ごま・巻き麴)- 肉団子と白菜の旨塩煮 ブロッコリーとウィンナーの炒め物 わかめと人参の中華ナムル	みそラーメン クリーミーコロッケ	エネルギー 1541 kcal 蛋白質 62.7 g 脂質 45.0 g 炭水化 233.4 g 食塩 8.2 g
	エネルギー 356 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 9.3 g 炭水化 58.0 g 食塩 2.8 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 13.4 g 炭水化 85.9 g 食塩 3.1 g	エネルギー 613 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 19.3 g 炭水化 91.7 g 食塩 2.7 g			エネルギー 409 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 16.1 g 炭水化 55.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 529 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 12.2 g 炭水化 87.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー 603 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 16.7 g 炭水化 90.7 g 食塩 2.7 g	
20 (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- 大根の柚子胡椒和え みそ汁(ねぎ・巻き麴)-	ごはん- 中華スープ(ごま・ねぎ)- 麻婆ナス- こんにゃくのピリ辛炒め 青梗菜のオイマヨ和え-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麴)- コーンコロッケ・キャベツ 里芋の煮物 おくら酢の物	エネルギー 1534 kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 43.5 g 炭水化 240.4 g 食塩 8.1 g	27 (火)	ごはん- 野菜炒め なます 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・巻き麴)- シーフードチャンプル 高野豆腐煮 かぼちゃとコーンのサラダ	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- 煮込みハンバーグ・カットコーン 大根の洋風煮- パプリカのさっぱりマリネ-	エネルギー 1495 kcal 蛋白質 47.0 g 脂質 41.5 g 炭水化 242.5 g 食塩 7.5 g
	エネルギー 349 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 1.9 g 炭水化 71.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー 630 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 27.9 g 炭水化 81.7 g 食塩 2.6 g	エネルギー 555 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 13.7 g 炭水化 87.3 g 食塩 3.4 g			エネルギー 370 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 5.2 g 炭水化 70.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー 656 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 25.4 g 炭水化 91.0 g 食塩 2.8 g	エネルギー 469 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 10.9 g 炭水化 81.4 g 食塩 2.5 g	
21 (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- 中華スープ(わかめ・ねぎ)- 肉団子のテリヤキ炒め いんげんのソテー もやしのごま昆布和え	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- キムチビーフン炒め かぼちゃの煮物 パプリカの和風ソテー	エネルギー 1520 kcal 蛋白質 48.5 g 脂質 36.5 g 炭水化 259.0 g 食塩 7.7 g	28 (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- カニカマともやしのサラダ みそ汁(ねぎ・巻き麴)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 宮崎県産 寒ボラの塩焼き・小松菜 切干大根煮 いんげんの胡麻和え	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 豚肉のスタミナ炒め じゃがいもの明太子ソテー マカロニサラダ	エネルギー 1473 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 34.0 g 炭水化 247.4 g 食塩 8.3 g
	エネルギー 378 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 5.1 g 炭水化 73.3 g 食塩 1.7 g	エネルギー 643 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 20.8 g 炭水化 101.5 g 食塩 3.1 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 10.6 g 炭水化 84.2 g 食塩 2.9 g			エネルギー 388 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 4.2 g 炭水化 76.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー 548 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 15.5 g 炭水化 85.4 g 食塩 3.2 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 14.3 g 炭水化 85.6 g 食塩 3.0 g	

[illegible]