# [ 月 間 献 立 表 ]

みらせん

2026年11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　　2026-08-28 印刷

| 日 | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 栄養価 |
|---|---|---|---|---|
| 1<br>(日) | ごはん<br>ウィンナーのトマト煮<br>ほうれん草のソテー<br>さつまいものマヨサラダ<br>コンソメスープ(パセリ・わかめ) | ごはん<br>みそ汁(ねぎ・巻き麸)<br>ロース豚カツ・キャベツ<br>ひじき煮<br>ブロッコリーのサラダ | しょうゆラーメン<br>春まき | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1443 kcal<br>蛋白質 51.6 g<br>脂質 38.0 g<br>炭水化 231.3 g<br>食塩 8.8 g |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 443 kcal 蛋白質 17.9 g<br>脂質 16.6 g 炭水化 60.5 g<br>食塩 3.1 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 469 kcal 蛋白質 15.6 g<br>脂質 9.0 g 炭水化 83.1 g<br>食塩 2.2 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 531 kcal 蛋白質 18.1 g<br>脂質 12.4 g 炭水化 87.7 g<br>食塩 3.5 g | |
| 2<br>(月) | ごはん<br>オムレツ<br>キャベツの洋風煮<br>いんげんのマリネ<br>コンソメスープ(MIXベジ) | ごはん<br>みそ汁（わかめ・ねぎ）<br>肉団子のケチャップ炒め<br>マカロニカレー炒め<br>カリフラワー和え物 | ごはん<br>コンソメスープ(パセリ・わかめ)<br>きのこソースハンバーグ<br>フライドポテト<br>菜の花と油揚げの煮びたし | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1449 kcal<br>蛋白質 52.4 g<br>脂質 34.8 g<br>炭水化 237.4 g<br>食塩 8.3 g |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 348 kcal 蛋白質 12.2 g<br>脂質 9.4 g 炭水化 57.6 g<br>食塩 2.8 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 516 kcal 蛋白質 19.2 g<br>脂質 10.3 g 炭水化 89.1 g<br>食塩 2.6 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 585 kcal 蛋白質 21.0 g<br>脂質 15.1 g 炭水化 90.7 g<br>食塩 2.9 g | |
| 3<br>(火) | ごはん<br>ハムステーキ<br>青梗菜の炒め物<br>ほうれん草サラダ<br>みそ汁(ねぎ・巻き麸) | ごはん<br>みそ汁（わかめ・巻き麸）<br>豚肉のスタミナ炒め<br>切干大根煮<br>わかめと人参の中華ナムル | ごはん<br>みそ汁（わかめ・ねぎ）<br>春雨の肉みそ炒め<br>高野豆腐のキムチ煮<br>大根の梅肉和え | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1473 kcal<br>蛋白質 51.6 g<br>脂質 36.3 g<br>炭水化 242.3 g<br>食塩 7.4 g |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 395 kcal 蛋白質 13.2 g<br>脂質 7.3 g 炭水化 70.0 g<br>食塩 1.8 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 581 kcal 蛋白質 23.7 g<br>脂質 18.3 g 炭水化 84.1 g<br>食塩 3.0 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 497 kcal 蛋白質 14.7 g<br>脂質 10.7 g 炭水化 88.2 g<br>食塩 2.6 g | |
| 4<br>(水) | ごはん<br>じゃがいものそぼろ煮<br>ほうれん草のソテー<br>もやしとささみのサラダ<br>みそ汁(ねぎ・巻き麸) | ごはん<br>みそ汁（巻き麸・ごま）<br>白身フライ・小松菜<br>うの花<br>ブロッコリーのおかか和え | ごはん<br>すまし汁（ねぎ・ごま）<br>豆腐と茄子の味噌炒め<br>風呂吹き大根<br>おくらの白だし和え | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1453 kcal<br>蛋白質 52.2 g<br>脂質 30.5 g<br>炭水化 243.8 g<br>食塩 7.3 g |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 399 kcal 蛋白質 15.1 g<br>脂質 6.9 g 炭水化 70.5 g<br>食塩 1.9 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 458 kcal 蛋白質 19.8 g<br>脂質 5.1 g 炭水化 80.9 g<br>食塩 2.2 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 596 kcal 蛋白質 17.3 g<br>脂質 18.5 g 炭水化 92.4 g<br>食塩 3.2 g | |
| 5<br>(木) | ごはん<br>カリフラワーとお豆のトマト煮<br>オムレツ<br>ピーマンのカレー炒め<br>コンソメスープ(パセリ・わかめ) | ごはん<br>クリームシチュー<br>フライドポテトコンソメ味<br>ゼリー | ごはん<br>みそ汁（わかめ・ねぎ）<br>豚もやし焼肉風炒め<br>ひじき煮<br>ほうれん草の和えもの | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1415 kcal<br>蛋白質 56.5 g<br>脂質 40.8 g<br>炭水化 216.6 g<br>食塩 8.0 g |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 361 kcal 蛋白質 13.6 g<br>脂質 11.6 g 炭水化 54.5 g<br>食塩 2.9 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 512 kcal 蛋白質 20.6 g<br>脂質 12.7 g 炭水化 82.9 g<br>食塩 2.4 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 542 kcal 蛋白質 22.3 g<br>脂質 16.5 g 炭水化 79.2 g<br>食塩 2.7 g | |
| 6<br>(金) | ごはん<br>人参シリシリ<br>さつまいものレモン煮<br>大豆のツナサラダ<br>みそ汁(ねぎ・巻き麸) | ごはん<br>中華スープ（わかめ・ねぎ）<br>麻婆春雨<br>高野豆腐煮<br>青梗菜の中華和え | ごはん<br>すまし汁（ねぎ・ごま）<br>肉団子のケチャップ炒め<br>スパゲッティカレー炒め<br>菜の花の梅マヨ和え | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1469 kcal<br>蛋白質 40.8 g<br>脂質 32.4 g<br>炭水化 263.7 g<br>食塩 7.3 g |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 425 kcal 蛋白質 13.2 g<br>脂質 5.7 g 炭水化 83.2 g<br>食塩 1.6 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 472 kcal 蛋白質 12.2 g<br>脂質 9.9 g 炭水化 86.0 g<br>食塩 2.3 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 572 kcal 蛋白質 15.4 g<br>脂質 16.8 g 炭水化 94.5 g<br>食塩 3.4 g | |
| 7<br>(土) | ごはん<br>野菜炒め<br>じゃがいものツナ煮<br>カリフラワーサラダ<br>みそ汁(ねぎ・巻き麸) | ごはん<br>みそ汁（わかめ・ねぎ）<br>チキンカツ・いんげん<br>大根とさつま揚げの煮物<br>わかめと人参の中華ナムル | ごはん<br>中華スープ(わかめ・ごま)<br>回鍋肉<br>かぼちゃの煮物<br>もやしのごま昆布和え | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1494 kcal<br>蛋白質 55.2 g<br>脂質 38.9 g<br>炭水化 237.9 g<br>食塩 7.5 g |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 404 kcal 蛋白質 12.0 g<br>脂質 7.0 g 炭水化 75.6 g<br>食塩 1.7 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 519 kcal 蛋白質 21.1 g<br>脂質 15.0 g 炭水化 77.1 g<br>食塩 2.6 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 571 kcal 蛋白質 22.1 g<br>脂質 16.9 g 炭水化 85.2 g<br>食塩 3.2 g | |
| 8<br>(日) | ごはん<br>ウィンナーのトマト煮<br>スクランブルエッグ<br>かぼちゃサラダ<br>コンソメスープ(パセリ・わかめ) | ミートスパゲティ<br>ポテトサラダ | ごはん<br>みそ汁(わかめ・巻き麸)<br>キムチビーフン炒め<br>青梗菜と揚げのお浸し<br>わらびの和え物 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1555 kcal<br>蛋白質 59.0 g<br>脂質 47.9 g<br>炭水化 230.5 g<br>食塩 8.5 g |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 438 kcal 蛋白質 18.4 g<br>脂質 17.4 g 炭水化 57.5 g<br>食塩 3.0 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 567 kcal 蛋白質 20.9 g<br>脂質 16.7 g 炭水化 88.0 g<br>食塩 2.4 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 550 kcal 蛋白質 19.7 g<br>脂質 13.8 g 炭水化 85.0 g<br>食塩 3.1 g | |
| 9<br>(月) | ごはん<br>ポトフ<br>オムレツ<br>パプリカのマリネ<br>コンソメスープ(パセリ・わかめ) | ごはん<br>ポークカレー<br>マカロニサラダ<br>ゼリー | ごはん<br>すまし汁(ねぎ・ごま)<br>テリヤキソースハンバーグ・カットコーン<br>切干大根煮<br>ポテトサラダ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1329 kcal<br>蛋白質 44.6 g<br>脂質 33.2 g<br>炭水化 227.9 g<br>食塩 7.4 g |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 367 kcal 蛋白質 13.1 g<br>脂質 10.7 g 炭水化 59.1 g<br>食塩 2.8 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 465 kcal 蛋白質 12.6 g<br>脂質 8.7 g 炭水化 85.8 g<br>食塩 2.5 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 497 kcal 蛋白質 18.9 g<br>脂質 13.8 g 炭水化 83.0 g<br>食塩 2.1 g | |
| 10<br>(火) | ごはん<br>たまご豆腐<br>ウィンナーとキャベツのオイスター炒め<br>菜の花とさつま揚げの煮浸し<br>みそ汁(ねぎ・巻き麸) | ごはん<br>すまし汁(巻き麸・ごま)<br>たらの漬け焼き・小松菜<br>高野豆腐煮<br>茄子の煮びたし | ごはん<br>みそ汁（わかめ・巻き麸）<br>鶏梅煮<br>いんげんとポテトの塩コショウ炒め<br>小松菜とコーンのお浸し | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1400 kcal<br>蛋白質 50.5 g<br>脂質 28.5 g<br>炭水化 240.6 g<br>食塩 8.5 g |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 371 kcal 蛋白質 11.7 g<br>脂質 4.0 g 炭水化 72.6 g<br>食塩 2.1 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 476 kcal 蛋白質 16.4 g<br>脂質 12.0 g 炭水化 77.3 g<br>食塩 2.6 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 553 kcal 蛋白質 22.4 g<br>脂質 12.5 g 炭水化 90.7 g<br>食塩 3.8 g | |
| 11<br>(水) | ごはん<br>大根の卵あんかけ<br>がんもの煮物<br>キャベツのゆかり和え<br>みそ汁（わかめ・ねぎ） | ごはん<br>すまし汁(巻き麸・ごま)<br>肉団子の和風とろみ煮<br>うの花<br>わかめともやしのナムル | ごはん<br>みそ汁(ねぎ・巻き麸)<br>エビカツ-キャベツ<br>ひじき煮<br>おくらの白だし和え | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1533 kcal<br>蛋白質 47.8 g<br>脂質 35.0 g<br>炭水化 263.6 g<br>食塩 9.0 g |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 388 kcal 蛋白質 10.9 g<br>脂質 6.7 g 炭水化 72.3 g<br>食塩 1.9 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 581 kcal 蛋白質 15.4 g<br>脂質 16.1 g 炭水化 98.4 g<br>食塩 4.0 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 564 kcal 蛋白質 21.5 g<br>脂質 12.2 g 炭水化 92.9 g<br>食塩 3.1 g | |
| 12<br>(木) | ごはん<br>ブロッコリーとササミの洋風煮<br>オムレツ<br>パプリカのカレーマリネ<br>コンソメスープ(パセリ・わかめ) | ごはん<br>中華スープ(わかめ・コーン)<br>豚肉と春雨の中華炒め<br>じゃがいものそぼろ煮<br>カリフラワーのナムル | ごはん<br>すまし汁(ごま・巻き麸)<br>鶏もやし焼肉風炒め<br>風呂吹き味噌大根<br>おくらの塩昆布和え | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1413 kcal<br>蛋白質 60.7 g<br>脂質 39.0 g<br>炭水化 214.1 g<br>食塩 7.8 g |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 430 kcal 蛋白質 17.1 g<br>脂質 18.7 g 炭水化 54.5 g<br>食塩 2.9 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 543 kcal 蛋白質 18.7 g<br>脂質 13.5 g 炭水化 88.3 g<br>食塩 2.8 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 440 kcal 蛋白質 24.9 g<br>脂質 6.8 g 炭水化 71.3 g<br>食塩 2.1 g | |
| 13<br>(金) | ごはん<br>ちくわのおかか炒め<br>パプリカのマリネ<br>茄子の煮びたし<br>みそ汁(わかめ・巻き麸) | ごはん<br>みそ汁(ねぎ・巻き麸)<br>鶏肉のにんにく塩炒め<br>いんげんとさつま揚げの炒め煮<br>ほうれん草の錦糸和え | カレーうどん<br>マカロニサラダ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1558 kcal<br>蛋白質 68.1 g<br>脂質 40.3 g<br>炭水化 239.6 g<br>食塩 9.0 g |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 415 kcal 蛋白質 15.6 g<br>脂質 7.0 g 炭水化 74.1 g<br>食塩 2.0 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 478 kcal 蛋白質 19.4 g<br>脂質 11.2 g 炭水化 78.2 g<br>食塩 2.6 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 665 kcal 蛋白質 33.1 g<br>脂質 22.1 g 炭水化 87.3 g<br>食塩 4.4 g | |
| 14<br>(土) | ごはん<br>玉子豆腐<br>小松菜のソテー<br>マカロニサラダ<br>みそ汁（わかめ・ねぎ） | ごはん<br>すまし汁（ねぎ・ごま）<br>三種のきのこクリーミーフライ・菜の花<br>高野豆腐の煮物<br>わかめと人参の中華ナムル | ごはん<br>中華スープ(ごま・わかめ)<br>八宝菜<br>南瓜と大豆の煮物<br>キャベツの塩昆布和え | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1546 kcal<br>蛋白質 56.5 g<br>脂質 36.9 g<br>炭水化 253.8 g<br>食塩 7.0 g |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 447 kcal 蛋白質 12.2 g<br>脂質 8.3 g 炭水化 82.4 g<br>食塩 2.1 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 533 kcal 蛋白質 22.8 g<br>脂質 12.4 g 炭水化 85.9 g<br>食塩 2.6 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 566 kcal 蛋白質 21.5 g<br>脂質 16.2 g 炭水化 85.5 g<br>食塩 2.3 g | |

| 日 | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 栄養価 |
|---|---|---|---|---|
| 15（日） | ごはん<br>ミートオムレツ<br>カラフルピーマンのジンジャーソテー<br>菜の花とかにかまのサラダ<br>コンソメスープ(パセリ・わかめ) | ごはん<br>みそ汁(ねぎ・巻き麸)<br>春雨の肉みそ炒め<br>茄子のしょうが炒め<br>大根のフレンチサラダ | ごはん<br>ビーフシチュー<br>マカロニケチャップ炒め<br>ゼリー | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1332 kcal<br>蛋白質 45.2 g<br>脂質 32.0 g<br>炭水化 222.9 g<br>食塩 8.3 g |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 324 kcal 蛋白質 14.4 g<br>脂質 7.0 g 炭水化 54.7 g<br>食塩 2.9 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 480 kcal 蛋白質 9.3 g<br>脂質 8.5 g 炭水化 92.7 g<br>食塩 2.2 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 528 kcal 蛋白質 21.5 g<br>脂質 16.5 g 炭水化 75.5 g<br>食塩 3.2 g | |
| 16（月） | ごはん<br>カリフラワーとお豆のコンソメ煮<br>おくらのツナ和え<br>ほうれん草サラダ<br>コンソメスープ(わかめ・コーン) | ごはん<br>コンソメスープ(パセリ・わかめ)<br>肉団子のテリヤキソース炒め<br>いんげんのソテー<br>ポテトサラダ | ごはん<br>みそ汁（わかめ・ねぎ）<br>麻婆豆腐<br>切干大根煮<br>ブロッコリーのおかか和え | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1622 kcal<br>蛋白質 58.9 g<br>脂質 55.5 g<br>炭水化 228.7 g<br>食塩 7.8 g |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 414 kcal 蛋白質 16.8 g<br>脂質 16.9 g 炭水化 53.9 g<br>食塩 3.0 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 640 kcal 蛋白質 19.8 g<br>脂質 21.7 g 炭水化 91.5 g<br>食塩 2.1 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 568 kcal 蛋白質 22.3 g<br>脂質 16.9 g 炭水化 83.3 g<br>食塩 2.7 g | |
| 17（火） | ごはん<br>キャベツとささみの塩昆布炒め<br>ひじき煮<br>お浸し(青梗菜、人参)<br>みそ汁（わかめ・ねぎ） | ごはん<br>コンソメスープ(パセリ・わかめ)<br>豚もやしカレー炒め<br>ジャーマンポテト<br>菜の花と油揚げの煮びたし | ごはん<br>みそ汁(ねぎ・巻き麸)<br>筑前煮<br>春雨の炒め物<br>ほうれん草の錦糸和え | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1338 kcal<br>蛋白質 46.3 g<br>脂質 25.5 g<br>炭水化 236.8 g<br>食塩 7.3 g |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 358 kcal 蛋白質 11.2 g<br>脂質 2.3 g 炭水化 75.0 g<br>食塩 2.4 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 471 kcal 蛋白質 14.0 g<br>脂質 11.1 g 炭水化 80.6 g<br>食塩 2.5 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 509 kcal 蛋白質 21.1 g<br>脂質 12.1 g 炭水化 81.2 g<br>食塩 2.4 g | |
| 18（水） | ごはん<br>厚揚げチャンプルー<br>小松菜と人参の炒め物<br>青梗菜の中華和え<br>みそ汁(わかめ・巻き麸) | ごはん<br>すまし汁（わかめ・ねぎ）<br>ハンバーグのトマト煮<br>フライドポテト<br>豆サラダ | みそラーメン<br>春まき | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1406 kcal<br>蛋白質 53.6 g<br>脂質 32.4 g<br>炭水化 235.0 g<br>食塩 7.1 g |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 377 kcal 蛋白質 12.1 g<br>脂質 5.5 g 炭水化 70.3 g<br>食塩 1.5 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 467 kcal 蛋白質 20.0 g<br>脂質 10.0 g 炭水化 77.6 g<br>食塩 2.7 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 562 kcal 蛋白質 21.5 g<br>脂質 16.9 g 炭水化 87.1 g<br>食塩 2.9 g | |
| 19（木） | ごはん<br>さつま揚げとキャベツの塩コショウ炒め<br>オムレツ<br>かぼちゃサラダ<br>コンソメスープ(パセリ・コーン) | ごはん<br>コンソメスープ(パセリ・わかめ)<br>白身フライ・菜の花<br>うの花<br>パプリカのマリネ | ごはん<br>みそ汁(ねぎ・巻き麸)<br>豆腐とじゃが芋のそぼろ煮<br>茄子のしょうが炒め<br>大根のおつまみサラダ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1450 kcal<br>蛋白質 46.3 g<br>脂質 39.1 g<br>炭水化 236.8 g<br>食塩 8.7 g |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 363 kcal 蛋白質 13.1 g<br>脂質 10.8 g 炭水化 57.1 g<br>食塩 2.6 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 593 kcal 蛋白質 15.2 g<br>脂質 19.5 g 炭水化 92.1 g<br>食塩 3.5 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 494 kcal 蛋白質 18.0 g<br>脂質 8.8 g 炭水化 87.6 g<br>食塩 2.6 g | |
| 20（金） | ごはん<br>ブロッコリーのソテー<br>さつまいもの炒め煮<br>青梗菜のわさび醤油和え<br>みそ汁(ねぎ・巻き麸) | ごはん<br>みそ汁（わかめ・ねぎ）<br>肉団子のケチャップ炒め<br>ひじき煮<br>いんげんの塩昆布和え | ごはん<br>クリームシチュー<br>マカロニケチャップ炒め<br>ゼリー | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1239 kcal<br>蛋白質 49.3 g<br>脂質 28.1 g<br>炭水化 205.0 g<br>食塩 11.0 g |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 396 kcal 蛋白質 11.5 g<br>脂質 4.0 g 炭水化 81.9 g<br>食塩 1.9 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 518 kcal 蛋白質 20.0 g<br>脂質 11.3 g 炭水化 85.9 g<br>食塩 2.6 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 325 kcal 蛋白質 17.8 g<br>脂質 12.8 g 炭水化 37.2 g<br>食塩 6.5 g | |
| 21（土） | ごはん<br>麸の卵とじ<br>パプリカのソテー<br>ほうれん草サラダ<br>みそ汁（わかめ・ねぎ） | ごはん<br>みそ汁(ねぎ・巻き麸)<br>豚肉の旨煮<br>ちくわとキャベツのオイスター炒め<br>もやしのゆかり和え | ごはん<br>すまし汁(ごま・巻き麸)<br>メンチカツ・キャベツ<br>高野豆腐の煮物<br>菜の花と油揚げの煮びたし | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1534 kcal<br>蛋白質 60.1 g<br>脂質 41.4 g<br>炭水化 236.1 g<br>食塩 7.2 g |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 416 kcal 蛋白質 16.3 g<br>脂質 9.2 g 炭水化 69.5 g<br>食塩 1.9 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 520 kcal 蛋白質 20.0 g<br>脂質 13.1 g 炭水化 81.3 g<br>食塩 2.6 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 598 kcal 蛋白質 23.8 g<br>脂質 19.1 g 炭水化 85.3 g<br>食塩 2.7 g | |

| 日 | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 栄養価 |
|---|---|---|---|---|
| 22（日） | ごはん<br>ポテトのコンソメ煮<br>しめじと大根のソテー<br>カリフラワーのさっぱりサラダ<br>コンソメスープ(わかめ・コーン) | ごはん<br>みそ汁(ねぎ・巻き麸)<br>回鍋肉<br>風呂吹き大根<br>茄子の煮びたし | ごはん<br>みそ汁（わかめ・ねぎ）<br>鶏肉のごま炒め<br>小松菜とあげの煮浸し<br>おくらの柚子胡椒和え | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1436 kcal<br>蛋白質 49.1 g<br>脂質 37.5 g<br>炭水化 235.0 g<br>食塩 7.9 g |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 374 kcal 蛋白質 14.7 g<br>脂質 10.6 g 炭水化 60.1 g<br>食塩 3.3 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 490 kcal 蛋白質 11.2 g<br>脂質 8.9 g 炭水化 93.0 g<br>食塩 2.0 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 572 kcal 蛋白質 23.2 g<br>脂質 18.0 g 炭水化 81.9 g<br>食塩 2.6 g | |
| 23（月） | ごはん<br>いんげんの卵ソテー<br>ピーマンのナポリタン炒め<br>かぼちゃサラダ<br>コンソメスープ(パセリ・コーン) | ごはん<br>すまし汁（わかめ・ねぎ）<br>豚肉と大根の味噌煮<br>野菜の炒め物<br>豆サラダ | 和風パスタ<br>さつまいものサラダ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1456 kcal<br>蛋白質 54.4 g<br>脂質 41.2 g<br>炭水化 224.3 g<br>食塩 7.4 g |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 407 kcal 蛋白質 14.8 g<br>脂質 14.5 g 炭水化 60.0 g<br>食塩 2.8 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 527 kcal 蛋白質 21.2 g<br>脂質 16.6 g 炭水化 77.1 g<br>食塩 2.5 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 522 kcal 蛋白質 18.4 g<br>脂質 10.1 g 炭水化 87.2 g<br>食塩 2.1 g | |
| 24（火） | ごはん<br>厚焼き卵<br>竹輪と菜の花のごま油炒め<br>キャベツの酢味噌和え<br>みそ汁（わかめ・ねぎ） | ごはん<br>コンソメスープ(パセリ・わかめ)<br>チーズイン煮込みハンバーグ<br>マカロニケチャップ炒め<br>ひじきのマヨサラダ | ごはん<br>みそ汁(わかめ・巻き麸)<br>ブラックカレーコロッケ・小松菜<br>茄子と厚揚げの煮びたし<br>ほうれん草のおかか和え | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1445 kcal<br>蛋白質 52.2 g<br>脂質 35.6 g<br>炭水化 236.9 g<br>食塩 6.9 g |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 396 kcal 蛋白質 14.3 g<br>脂質 6.3 g 炭水化 72.5 g<br>食塩 2.0 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 470 kcal 蛋白質 12.8 g<br>脂質 11.1 g 炭水化 81.6 g<br>食塩 2.1 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 579 kcal 蛋白質 25.1 g<br>脂質 18.2 g 炭水化 82.8 g<br>食塩 2.8 g | |
| 25（水） | ごはん<br>ハムステーキ<br>キャベツの和風炒め<br>マカロニサラダ<br>すまし汁（ねぎ・ごま） | ごはん<br>すまし汁(巻き麸・ごま)<br>タラの漬け焼き<br>うの花<br>カリフラワーサラダ | ごはん<br>みそ汁（わかめ・ねぎ）<br>キムチビーフン炒め<br>切干大根煮<br>青梗菜とカニカマの酢の物 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1555 kcal<br>蛋白質 54.0 g<br>脂質 42.9 g<br>炭水化 247.5 g<br>食塩 6.9 g |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 378 kcal 蛋白質 8.8 g<br>脂質 4.3 g 炭水化 77.5 g<br>食塩 1.6 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 560 kcal 蛋白質 21.0 g<br>脂質 18.8 g 炭水化 80.6 g<br>食塩 2.7 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 617 kcal 蛋白質 24.2 g<br>脂質 19.8 g 炭水化 89.4 g<br>食塩 2.6 g | |
| 26（木） | ごはん<br>ウインナーのトマト煮<br>ほうれん草ソテー<br>スイートかぼちゃサラダ<br>コンソメスープ(パセリ・わかめ) | ごはん<br>豚ミンチカレー<br>明太ポテトサラダ<br>ゼリー | ごはん<br>すまし汁(わかめ・ごま)<br>鶏もやし焼肉風炒め<br>じゃがいもの肉みそ炒め<br>菜の花サラダ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1613 kcal<br>蛋白質 56.7 g<br>脂質 55.2 g<br>炭水化 237.5 g<br>食塩 10.2 g |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 421 kcal 蛋白質 14.5 g<br>脂質 15.5 g 炭水化 60.9 g<br>食塩 2.9 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 635 kcal 蛋白質 15.1 g<br>脂質 22.1 g 炭水化 99.1 g<br>食塩 4.1 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 557 kcal 蛋白質 27.1 g<br>脂質 17.6 g 炭水化 77.5 g<br>食塩 3.2 g | |
| 27（金） | ごはん<br>カリフラワーとウィンナーのソテー<br>なすの煮物<br>おくらの塩昆布和え<br>みそ汁（わかめ・ねぎ） | ごはん<br>すまし汁（ねぎ・ごま）<br>肉団子の和風あんかけ<br>こんにゃくの味噌煮<br>わかめとコーンの酢味噌和え | ごはん<br>みそ汁(ねぎ・巻き麸)<br>豆腐と鶏肉の甘辛炒め<br>焼売<br>キャベツのゆかり和え | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1496 kcal<br>蛋白質 53.8 g<br>脂質 39.6 g<br>炭水化 238.8 g<br>食塩 7.7 g |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 416 kcal 蛋白質 13.3 g<br>脂質 9.6 g 炭水化 72.5 g<br>食塩 1.9 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 507 kcal 蛋白質 16.1 g<br>脂質 11.5 g 炭水化 86.3 g<br>食塩 2.6 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 573 kcal 蛋白質 24.4 g<br>脂質 18.5 g 炭水化 80.0 g<br>食塩 3.2 g | |
| 28（土） | ごはん<br>うの花<br>ミートオムレツ<br>ほうれん草のごま和え<br>みそ汁(わかめ・巻き麸) | ごはん<br>みそ汁（わかめ・ねぎ）<br>チキンカツ・キャベツ<br>ひじき煮<br>いんげんの塩ナムル | 明太クリームうどん<br>茄子の肉みそ炒め | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1327 kcal<br>蛋白質 46.8 g<br>脂質 19.1 g<br>炭水化 245.8 g<br>食塩 14.4 g |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 372 kcal 蛋白質 11.9 g<br>脂質 4.8 g 炭水化 71.5 g<br>食塩 1.8 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 489 kcal 蛋白質 19.1 g<br>脂質 10.1 g 炭水化 83.0 g<br>食塩 2.8 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 466 kcal 蛋白質 15.8 g<br>脂質 4.2 g 炭水化 91.3 g<br>食塩 9.8 g | |

| 日 | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 栄養価 | 日 | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 栄養価 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 29<br>(日) | ごはん<br>スクランブルエッグ<br>キャベツとツナのソテー<br>パプリカのレモンサラダ<br>コンソメスープ(パセリ・わかめ) | ごはん<br>すまし汁(わかめ・ごま)<br>チャプチェ<br>南瓜の煮物<br>ほうれん草の白あえ | ごはん<br>ビーフシチュー<br>マカロニサラダ<br>ゼリー | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1420 kcal<br>蛋白質 53.0 g<br>脂質 38.7 g<br>炭水化 223.8 g<br>食塩 8.4 g | | | | | |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 353 kcal 蛋白質 16.2 g<br>脂質 10.8 g 炭水化 52.5 g<br>食塩 2.7 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 528 kcal 蛋白質 14.5 g<br>脂質 15.4 g 炭水化 84.5 g<br>食塩 3.1 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 539 kcal 蛋白質 22.3 g<br>脂質 12.5 g 炭水化 86.8 g<br>食塩 2.6 g | | | | | | |
| 30<br>(月) | ごはん<br>ウィンナーのコンソメ煮<br>野菜炒め<br>ポテトサラダ<br>コンソメスープ(パセリ・わかめ) | ごはん<br>コンソメスープ(パセリ・わかめ)<br>ハンバーグのトマト煮<br>ジャーマンポテト<br>パプリカのカレーマリネ | ごはん<br>すまし汁(ごま・巻き麸)<br>豆腐と茄子の味噌炒め<br>うの花<br>ブロッコリーの出汁和え | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1508 kcal<br>蛋白質 55.3 g<br>脂質 40.7 g<br>炭水化 242.2 g<br>食塩 9.7 g | | | | | |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 333 kcal 蛋白質 12.2 g<br>脂質 6.7 g 炭水化 59.1 g<br>食塩 2.6 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 663 kcal 蛋白質 17.0 g<br>脂質 23.9 g 炭水化 101.1 g<br>食塩 4.0 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 512 kcal 蛋白質 26.1 g<br>脂質 10.1 g 炭水化 82.0 g<br>食塩 3.1 g | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |