

2026年《常食》献立予定表

	9月 6日(日)	9月 7日(月)	9月 8日(火)	9月 9日(水)	9月 10日(木)	9月 11日(金)	9月 12日(土)
朝食	ねじりパン ジャム 牛乳 マカロニサラダ バナナ	食パン ジャム 牛乳 茹で卵 ゼリー	菓子パン 牛乳 チーズ スープ煮	ドッグパン ジャム 牛乳 スクランブルエッグ バナナ	ねじりパン ジャム 牛乳 ポテトサラダ ゼリー	食パン ジャム 牛乳 チーズ バナナ	菓子パン 牛乳 茹で卵 野菜サラダ
	I単位 - 484kcal たんぱく質 13.4g 食塩相当 1.0g	I単位 - 509kcal たんぱく質 20.3g 食塩相当 2.0g	I単位 - 402kcal たんぱく質 15.6g 食塩相当 1.8g	I単位 - 488kcal たんぱく質 15.3g 食塩相当 1.4g	I単位 - 536kcal たんぱく質 12.4g 食塩相当 1.3g	I単位 - 492kcal たんぱく質 18.4g 食塩相当 1.7g	I単位 - 426kcal たんぱく質 18.5g 食塩相当 1.7g
昼食	御飯 さばの塩焼き 炒め煮 おかか和え ふりかけ	御飯 ポークカレー 福神漬け ヨーグルト和え	御飯 鶏肉の利久焼き 里芋とわかめの鳴門煮 スパゲティサラダ	芋御飯 ブリの照り焼 高野の田舎煮 豚汁	御飯 牛丼 ごま和え 味噌汁 フルーツポンチ	きつねうどん 鶏肉の塩焼 なすの味噌和え おはぎ (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 肉団子の甘酢あんかけ おかか和え 春雨スープ ふりかけ
	I単位 - 690kcal たんぱく質 32.9g 食塩相当 2.7g	I単位 - 807kcal たんぱく質 20.3g 食塩相当 3.0g	I単位 - 773kcal たんぱく質 26.9g 食塩相当 2.4g	I単位 - 722kcal たんぱく質 29.8g 食塩相当 3.8g	I単位 - 710kcal たんぱく質 27.2g 食塩相当 2.7g	I単位 - 579kcal たんぱく質 24.4g 食塩相当 2.9g	I単位 - 746kcal たんぱく質 19g 食塩相当 3.3g
夕食	御飯 豚肉のみそ炒め かぼちゃの煮つけ はるさめスープ 味付のり	御飯 若菜蒸し なたね和え けんちん汁 漬物	ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし 梨	御飯 とんかつ なます 味噌汁 りんご	御飯 白身魚の香草焼 マカロニソテー コールスローサラダ チャウダー ふりかけ	御飯 天麩羅 豆腐あんかけ ごま酢和え ふりかけ	御飯 幽庵焼 筑前煮 しそ和え 煮豆
	I単位 - 668kcal たんぱく質 23.6g 食塩相当 2.9g	I単位 - 629kcal たんぱく質 28.1g 食塩相当 2.8g	I単位 - 685kcal たんぱく質 26.2g 食塩相当 4.2g	I単位 - 695kcal たんぱく質 27.1g 食塩相当 2.8g	I単位 - 779kcal たんぱく質 24.8g 食塩相当 2.4g	I単位 - 643kcal たんぱく質 22.8g 食塩相当 2.7g	I単位 - 712kcal たんぱく質 30.3g 食塩相当 2.5g

都合により献立が変更になる場合があります

☆今週の献立メモ☆

若菜蒸し：長芋のあんを鮭の上にふんわりのせて蒸し上げています。

芋ご飯：さつま芋が入った優しい甘さの炊き込みご飯をどうぞ。

おはぎ：食後に甘いデザートをどうぞ。

☆栄養元気情報☆

旬の食材：里芋



No.1111

里芋は通年流通していますが、品種により旬が少し違ってきます。一般的なものは8月下旬～11月、京都の伝統野菜である海老芋（えびいも）は9月下旬頃から、縁起物として正月料理に使われる八頭（やつがしら）は12月～1月が旬となります。里芋は体内の塩分を排泄する働きをもつ、カリウムを多く含んでいます。選ぶ際にはふっくらと丸みがあり、表面に傷のないものを選びましょう。



がんセンター 栄養管理部