

2026年《常食》献立予定表

	9月 27日(日)	9月 28日(月)	9月 29日(火)	9月 30日(水)	10月 1日(木)	10月 2日(金)	10月 3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
	1人1杯 - 484kcal たんぱく質 13.4g 食塩相当 1.0g	1人1杯 - 509kcal たんぱく質 20.3g 食塩相当 2.0g	1人1杯 - 402kcal たんぱく質 15.6g 食塩相当 1.8g	1人1杯 - 488kcal たんぱく質 15.3g 食塩相当 1.4g	1人1杯 - 528kcal たんぱく質 12.4g 食塩相当 1.3g	1人1杯 - 492kcal たんぱく質 18.4g 食塩相当 1.7g	1人1杯 - 426kcal たんぱく質 18.5g 食塩相当 1.7g
昼食	御飯 豚肉の生姜焼き ビーフンのソテー おひたし かき玉汁 ふりかけ	御飯 チキンカレー 福神漬 野菜サラダ	御飯 牛肉・洋風ソースがけ マカロニサラダ ミネストローネ	御飯 鮭のムニエル スパゲティソテー ゆかり和え コーンスープ	御飯 八宝菜 華風和え ふりかけ 杏仁フルーツミックス	御飯 鯖の梅肉焼き 炊き合わせ 味噌汁 (ご飯やお粥はつきませ)	御飯 鯛の煮付け 肉豆腐 おひたし 味付のり
	1人1杯 - 670kcal たんぱく質 29.7g 食塩相当 3.4g	1人1杯 - 754kcal たんぱく質 19.8g 食塩相当 3.4g	1人1杯 - 797kcal たんぱく質 27.3g 食塩相当 2.8g	1人1杯 - 640kcal たんぱく質 26.7g 食塩相当 2.3g	1人1杯 - 697kcal たんぱく質 29.3g 食塩相当 2.0g	1人1杯 - 649kcal たんぱく質 27g 食塩相当 3.0g	1人1杯 - 693kcal たんぱく質 31.6g 食塩相当 2.1g
夕食							
	御飯 鯖の味噌漬焼き 白和え 田舎煮 漬物	御飯 いわしの蒲焼き 揚げだし豆腐 ごま酢和え 味噌汁 味付のり	焼きそば 蒸し鶏のバソツソース 味噌汁 みたらし団子	御飯 ビーフシチュー 卵と貝柱の炒め物 レアチーズケーキ 漬物	御飯 鶏肉の山椒焼き 厚揚げの田舎煮 土佐漬け とろろ汁	御飯 おろしハンバーグ なすの炒め煮 きゅうり漬 柿	御飯 鶏のから揚げ 焼きポテト 卵豆腐 味噌汁 ふりかけ
夕食	1人1杯 - 697kcal たんぱく質 27.7g 食塩相当 3.5g	1人1杯 - 822kcal たんぱく質 26.8g 食塩相当 3.5g	1人1杯 - 639kcal たんぱく質 33.8g 食塩相当 7g	1人1杯 - 866kcal たんぱく質 29.2g 食塩相当 2.3g	1人1杯 - 725kcal たんぱく質 30.0g 食塩相当 3.0g	1人1杯 - 813kcal たんぱく質 25.5g 食塩相当 3.4g	1人1杯 - 870kcal たんぱく質 28.3g 食塩相当 3.4g
							

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☆

みたらし団子：甘いデザートを食後にどうぞ。

鯖の梅肉焼き：梅の風味でさっぱりお召し上がりください。

おろしハンバーグ：手作りのハンバーグをさっぱりとした大根おろしソースでお召し上がりください。

☆栄養元気情報☆

旬の食材： 南瓜



No.1114

かぼちゃ(南瓜)はウリ科カボチャ属の蔓性植物になる果菜の総称です。収穫時期は夏から初秋にかけてになります。一般的なかぼちゃは貯蔵性が高く、7～8月に収穫され、2～3ヶ月貯蔵した頃が水分が抜けて美味しい食べ頃となります。そのため、もともと日本では野菜が少なくなる冬に食べることが多かったようです。ヘタの部分がコルク状に乾いてひびが入っている位のものを選ぶのがポイントです。



がんセンター 栄養管理部