

2026年《常食》献立予定表

【栄養量表記（単位）】
 1杯分 - : kcal 蛋白質 : g 脂質 : g
 炭水化物 : g ナトリウム : mg 食塩相当 : g

	10月 4日(日)	10月 5日(月)	10月 6日(火)	10月 7日(水)	10月 8日(木)	10月 9日(金)	10月 10日(土)
朝食	ねじりパン ジャム 牛乳 マカロニサラダ バナナ 1杯分 - 484 蛋白質 13.4 脂質 15.9 炭水化物 72.4 ナトリウム 431.3 食塩相当 1.0	食パン ジャム 牛乳 茹で卵 ゼリー 1杯分 - 489 蛋白質 17.6 脂質 17.5 炭水化物 62.9 ナトリウム 591.7 食塩相当 1.5	菓子パン 牛乳 チーズ スープ煮 1杯分 - 402 蛋白質 15.6 脂質 16.3 炭水化物 47.0 ナトリウム 707.9 食塩相当 1.8	ドッグパン ジャム 牛乳 スクランブルエッグ バナナ 1杯分 - 511 蛋白質 15.5 脂質 19.0 炭水化物 70.1 ナトリウム 461.3 食塩相当 1.1	ねじりパン ジャム 牛乳 ポテトサラダ ゼリー 1杯分 - 536 蛋白質 12.4 脂質 17.2 炭水化物 81.8 ナトリウム 538.3 食塩相当 1.3	食パン ジャム 牛乳 チーズ バナナ 1杯分 - 472 蛋白質 15.7 脂質 16.3 炭水化物 65.7 ナトリウム 448.6 食塩相当 1.1	菓子パン 牛乳 茹で卵 野菜サラダ 1杯分 - 426 蛋白質 18.5 脂質 17.7 炭水化物 46.5 ナトリウム 675.5 食塩相当 1.7
	御飯 サバの塩焼 炒め煮 おかか和え ふりかけ 1杯分 - 690 蛋白質 32.9 脂質 14.8 炭水化物 102.6 ナトリウム 1103.7 食塩相当 2.7	御飯 ポークカレー 福神漬け ヨーグルト和え 1杯分 - 811 蛋白質 20.3 脂質 18.2 炭水化物 137.9 ナトリウム 1182.5 食塩相当 3.0	御飯 鶏肉の柚胡椒焼き 里芋とわかめの鳴門煮 スパゲティサラダ 1杯分 - 772 蛋白質 26.7 脂質 21.0 炭水化物 115.9 ナトリウム 1028.5 食塩相当 2.5	芋御飯 ブリの照り焼 高野の田舎煮 豚汁 1杯分 - 722 蛋白質 29.8 脂質 17.0 炭水化物 107.7 ナトリウム 1573.9 食塩相当 3.8	御飯 牛丼 ごま和え 味噌汁 フルーツポンチ 1杯分 - 710 蛋白質 27.2 脂質 13.0 炭水化物 118.5 ナトリウム 1138.6 食塩相当 2.7	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。) 1杯分 - 579 蛋白質 24.4 脂質 13.9 炭水化物 85.9 ナトリウム 1189.0 食塩相当 2.9	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 1杯分 - 746 蛋白質 19.0 脂質 20.1 炭水化物 121.2 ナトリウム 1362.0 食塩相当 3.3
昼食							
	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 1杯分 - 668 蛋白質 23.6 脂質 10.2 炭水化物 116.3 ナトリウム 1144.1 食塩相当 2.9	御飯 若菜蒸し なたね和え けんちん汁 漬物 1杯分 - 623 蛋白質 28.1 脂質 10.4 炭水化物 99.2 ナトリウム 1178.8 食塩相当 2.8	ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし りんご 1杯分 - 689 蛋白質 26.1 脂質 9.5 炭水化物 123.5 ナトリウム 1703.4 食塩相当 4.2	御飯 とんかつ なます 味噌汁 柿 1杯分 - 692 蛋白質 27.1 脂質 11.6 炭水化物 116.6 ナトリウム 1175.3 食塩相当 2.8	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 1杯分 - 779 蛋白質 24.8 脂質 17.6 炭水化物 127.0 ナトリウム 967.1 食塩相当 2.4	御飯 天麩羅 豆腐あんかけ ごま酢和え ふりかけ 1杯分 - 686 蛋白質 27.5 脂質 16.2 炭水化物 104.1 ナトリウム 921.4 食塩相当 2.3	御飯 幽庵焼 筑前煮 しそ和え 煮豆 1杯分 - 712 蛋白質 30.3 脂質 10.3 炭水化物 120.7 ナトリウム 1021.3 食塩相当 2.5
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 1杯分 - 668 蛋白質 23.6 脂質 10.2 炭水化物 116.3 ナトリウム 1144.1 食塩相当 2.9	御飯 若菜蒸し なたね和え けんちん汁 漬物 1杯分 - 623 蛋白質 28.1 脂質 10.4 炭水化物 99.2 ナトリウム 1178.8 食塩相当 2.8	ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし りんご 1杯分 - 689 蛋白質 26.1 脂質 9.5 炭水化物 123.5 ナトリウム 1703.4 食塩相当 4.2	御飯 とんかつ なます 味噌汁 柿 1杯分 - 692 蛋白質 27.1 脂質 11.6 炭水化物 116.6 ナトリウム 1175.3 食塩相当 2.8	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 1杯分 - 779 蛋白質 24.8 脂質 17.6 炭水化物 127.0 ナトリウム 967.1 食塩相当 2.4	御飯 天麩羅 豆腐あんかけ ごま酢和え ふりかけ 1杯分 - 686 蛋白質 27.5 脂質 16.2 炭水化物 104.1 ナトリウム 921.4 食塩相当 2.3	御飯 幽庵焼 筑前煮 しそ和え 煮豆 1杯分 - 712 蛋白質 30.3 脂質 10.3 炭水化物 120.7 ナトリウム 1021.3 食塩相当 2.5

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：さつまいもが入ったやさしい甘さの炊き込みご飯をどうぞ。

柿：食後のデザートに旬の果物をどうぞ。

☆栄養元気情報☆

旬の食材：柿



No.1115

日本で古くから親しまれている柿には1000種類以上の品種があると言われ、日本全国で収穫されています。最も多く作られているのは富有柿で、果肉が柔らかいのが特徴です。その他には、果肉が硬めの次郎柿や、ねっとりとした食感をもつ平核無などがあります。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿の栄養価は高く、特にビタミンCが多く含まれています。



がんセンター 栄養管理部