

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11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17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 - 554 蛋白質 12.4 脂質 17.2 炭水化物 85.7 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
昼食	御飯 サバの味噌煮 肉じゃが おひたし 味付のり 1杯分 - 696 蛋白質 28.4 脂質 12.0 炭水化物 114.2 ナトリウム 1200.5 食塩相当 3.0	御飯 シーフードカレー 福神漬 野菜サラダ 1杯分 - 761 蛋白質 25.0 脂質 15.5 炭水化物 128.3 ナトリウム 1456.7 食塩相当 3.7	御飯 鰯のさんしょう焼き 炊き合わせ 和えもの 1杯分 - 662 蛋白質 26.6 脂質 14.5 炭水化物 101.3 ナトリウム 966.8 食塩相当 2.4	菜飯 サンマの塩焼 そばろあんかけ 味噌汁 1杯分 - 792 蛋白質 30.5 脂質 24.3 炭水化物 106.9 ナトリウム 1568.0 食塩相当 3.8	梅昆布うどん 中華風煮 柚味噌かけ プリン (ご飯やお粥はつきません。) 1杯分 - 500 蛋白質 23.5 脂質 12.0 炭水化物 71.9 ナトリウム 1603.2 食塩相当 3.9	御飯 牛肉のタタキ焼 辛子和え 白菜とパプリカのｽｰﾌﾟ ふりかけ 1杯分 - 624 蛋白質 22.2 脂質 14.5 炭水化物 97.9 ナトリウム 1069.0 食塩相当 2.7	御飯 ブリの照り煮 きんぴら牛蒡 薩摩汁 味付のり 1杯分 - 732 蛋白質 26.2 脂質 16.0 炭水化物 115.6 ナトリウム 1041.0 食塩相当 2.5
夕食	御飯 鶏のチリソース炒め 甘酢和え 味噌汁 きゅうり漬 1杯分 - 650 蛋白質 21.2 脂質 13.5 炭水化物 106.6 ナトリウム 1520.2 食塩相当 3.6	御飯 南蛮漬け うの花炒り 煮浸し かき玉汁 1杯分 - 736 蛋白質 26.1 脂質 18.4 炭水化物 112.3 ナトリウム 1426.7 食塩相当 3.4	そばろ丼 切り干し大根の炒め煮 ピーナツ和え 味噌汁 1杯分 - 812 蛋白質 33.4 脂質 22.1 炭水化物 114.4 ナトリウム 1946.8 食塩相当 4.7	御飯 おでん 生姜酢和え ヨーグルト和え 漬物 1杯分 - 769 蛋白質 27.7 脂質 15.6 炭水化物 123.8 ナトリウム 1358.7 食塩相当 3.4	御飯 海老フライ 焼きポテト 高野の田舎煮 ドレッシング和え おろし & ソウ 1杯分 - 879 蛋白質 29.4 脂質 24.5 炭水化物 132.6 ナトリウム 783.7 食塩相当 2.0	きのこ御飯 北海焼き 炊き合わせ ごま味噌和え パイナップル 1杯分 - 711 蛋白質 33.1 脂質 12.5 炭水化物 116.1 ナトリウム 1556.2 食塩相当 3.7	御飯 鶏肉のきのこソースがけ 炒り豆腐 甘酢和え つぼ漬け 1杯分 - 768 蛋白質 29.8 脂質 23.3 炭水化物 107.3 ナトリウム 1235.3 食塩相当 3.0

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☆

鶏のチリソース炒め：鶏肉をトマトケチャップと辛味のきいたソースでお召し上がりください。

サンマの塩焼き：脂がのった旬の魚を塩焼きでどうぞ。

梅昆布うどん：とろろ昆布と梅干しをのせた温かいうどんをどうぞ。

☆栄養元気情報☆

旬の食材：秋刀魚（さんま）

さんまは良質のたんぱく質や、貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンAが豊富に含まれています。また、骨や歯の健康に欠かせないカルシウムの吸収を助けるビタミンDも多く含まれています。さんまを選ぶ時は、黒目の周りが透明で澄んでいるものを選ぶと良いでしょう。栄養豊富な秋刀魚は夏に疲れた体の回復に最適です。ぜひ旬の時期に味わってください。



No.1116



がんセンター 栄養管理部