

2026年《常食》献立予定表

【栄養量表記（単位）】
 1人分 - : 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 25日(日)	10月 26日(月)	10月 27日(火)	10月 28日(水)	10月 29日(木)	10月 30日(金)	10月 31日(土)
朝食	ねじりパン ジャム 牛乳 マカロニサラダ みかん 1人分 - 447 蛋白質 13.0 脂質 15.8 炭水化物 62.8 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人分 - 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人分 - 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人分 - 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人分 - 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人分 - 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人分 - 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 鶏肉のしょうが焼き ビーフンのソテー おひたし かき玉汁 ふりかけ 1人分 - 681 蛋白質 27.9 脂質 17.5 炭水化物 98.6 ナトリウム 1468.1 食塩相当 3.5	御飯 チキンカレー 福神漬 野菜サラダ 1人分 - 754 蛋白質 19.8 脂質 16.8 炭水化物 129.4 ナトリウム 1347.3 食塩相当 3.4	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 1人分 - 792 蛋白質 27.5 脂質 23.0 炭水化物 116.3 ナトリウム 1345.3 食塩相当 2.7	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 1人分 - 640 蛋白質 26.7 脂質 10.5 炭水化物 105.0 ナトリウム 903.5 食塩相当 2.3	御飯 八宝菜 華風和え 杏仁フルーツミックス ふりかけ 1人分 - 697 蛋白質 29.3 脂質 12.6 炭水化物 115.5 ナトリウム 950.6 食塩相当 2.0	御飯 鯖の梅肉焼き 炊き合わせ 味噌汁 1人分 - 649 蛋白質 27.0 脂質 11.7 炭水化物 104.0 ナトリウム 1242.7 食塩相当 3.0	御飯 鯛の煮付け 肉豆腐 おひたし 味付のり 1人分 - 693 蛋白質 31.6 脂質 14.8 炭水化物 103.3 ナトリウム 871.4 食塩相当 2.1
							
夕食	御飯 鯖の味噌漬け焼き 白和え 田舎煮 漬物 1人分 - 697 蛋白質 27.7 脂質 14.7 炭水化物 109.6 ナトリウム 1296.1 食塩相当 3.5	御飯 ぶりの照り煮 揚げだし豆腐 ごま酢和え 味噌汁 味付のり 1人分 - 830 蛋白質 29.0 脂質 24.3 炭水化物 119.3 ナトリウム 1375.1 食塩相当 3.3	焼きそば 蒸し鶏のバナッソースかけ 味噌汁 小倉白玉 1人分 - 692 蛋白質 35.3 脂質 14.8 炭水化物 101.0 ナトリウム 2681.5 食塩相当 6.6	御飯 ポトフ 卵と貝柱の炒め物 レアチーズケーキ 漬物 1人分 - 844 蛋白質 28.1 脂質 22.7 炭水化物 128.1 ナトリウム 1258.0 食塩相当 3.2	御飯 鶏肉の照り焼き 厚揚げの田舎煮 土佐漬け とろろ汁 1人分 - 735 蛋白質 30.0 脂質 19.0 炭水化物 106.8 ナトリウム 1231.5 食塩相当 2.9	御飯 デミグラスハンバーグ なすの炒め煮 きゅうり漬 柿 1人分 - 827 蛋白質 25.4 脂質 20.7 炭水化物 125.2 ナトリウム 1269.8 食塩相当 3.2	御飯 鶏のから揚げ 焼きポテト 卵豆腐 味噌汁 ふりかけ 1人分 - 870 蛋白質 28.3 脂質 29.7 炭水化物 115.5 ナトリウム 1420.6 食塩相当 3.4
							

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☆

焼きそば：海老や人参、ピーマン等が入った焼きそばをお召し上がりください。

ポトフ：野菜やお肉など、具沢山の煮込み料理です。是非ご賞味ください。

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。

☆栄養元気情報☆

旬の食材：みかん

日本の特産品でもあるみかんは、果肉の袋や皮、皮の内側の白いすじの部分にもそれぞれ栄養が含まれており、捨てる場所がないといわれるほど栄養価が高い果物です。ビタミンCが豊富で、果肉の袋は食物繊維が含まれています。選び方は、ヘタの切り口が小さく、果皮の色が濃く張りのあるものの方が良いでしょう。また、形が扁平で、皮のブツブツが小さくはっきりとしていて、重みのあるものを選びましょう。

No.1118



がんセンター 栄養管理部