2026年《常食》献立予定表

【栄養量表記（単位）】
ｴﾈﾙｷﾞｰ：kcal　蛋白質：g　脂質：g
炭水化物：g　ﾅﾄﾘｳﾑ：mg　食塩相当：g

	11月 1日(日)	11月 2日(月)	11月 3日(火)	11月 4日(水)	11月 5日(木)	11月 6日(金)	11月 7日(土)
朝食	ねじりパン ジャム 牛乳 マカロニサラダ みかん	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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 447　蛋白質 13.0 脂質 15.8　炭水化物 62.8 ﾅﾄﾘｳﾑ 432.0　食塩相当 1.0	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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 サバの塩焼 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	わかめ御飯 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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 807　蛋白質 20.3 脂質 18.2　炭水化物 137.0 ﾅﾄﾘｳﾑ 1182.3　食塩相当 3.0	ｴﾈﾙｷﾞｰ 773　蛋白質 26.9 脂質 21.5　炭水化物 114.5 ﾅﾄﾘｳﾑ 978.2　食塩相当 2.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ 682　蛋白質 29.7 脂質 17.1　炭水化物 98.1 ﾅﾄﾘｳﾑ 1333.6　食塩相当 3.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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
							
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 みかん	御飯 とんかつ なます 味噌汁 柿	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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 700　蛋白質 26.5 脂質 9.5　炭水化物 126.1 ﾅﾄﾘｳﾑ 1704.1　食塩相当 4.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 643　蛋白質 22.8 脂質 12.9　炭水化物 106.1 ﾅﾄﾘｳﾑ 1100.8　食塩相当 2.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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。

ちらし寿司：えびや錦糸卵を飾ったちらし寿司をお楽しみください。

きつねうどん：大きなお揚げがのった温かいうどんです。



☆栄養元気情報☆　No.1119



旬の食材　：　鯖（さば）

青魚の代表格でもある鯖は、10～11月は脂が最ものっていて美味しい時期です。鯖には、良質な脂質とたんぱく質が豊富に含まれています。また、血合いにはビタミンやミネラルが多く含まれています。「さばの生き腐れ」と言われるように傷みが早く、鮮度が落ちやすいので、新鮮なものを早めに調理して食べるようにしましょう。



がんセンター　栄養管理部