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 8日(日)	11月 9日(月)	11月 10日(火)	11月 11日(水)	11月 12日(木)	11月 13日(金)	11月 14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 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	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 サバの味噌煮 肉じゃが おひたし 味付のり	御飯 シーフードカレー 福神漬 野菜サラダ	御飯 豚肉の生姜焼き 切り干し大根の炒め煮 マカロニサラダ	菜飯 鯛の塩焼 そぼろあんかけ 味噌汁	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。）	御飯 牛肉のｽﾀﾐﾅ焼 辛子和え 白菜とﾍﾞｰｺﾝのｽｰﾌﾟ ふりかけ	御飯 ブリの照り煮 きんぴら牛蒡 薩摩汁 味付のり
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 754　蛋白質 27.3 脂質 18.1　炭水化物 115.7 ﾅﾄﾘｳﾑ 1132.5　食塩相当 2.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ 654　蛋白質 28.2 脂質 11.1　炭水化物 105.6 ﾅﾄﾘｳﾑ 1233.5　食塩相当 2.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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 えびのチリソース炒め 甘酢和え 味噌汁 きゅうり漬	御飯 南蛮漬け うの花炒り 煮浸し かき玉汁	あなご丼 炊き合わせ ピーナツ和え 味噌汁	御飯 おでん 生姜酢和え ヨーグルト和え 漬物	御飯 海老フライ 焼きポテト 高野の田舎煮 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ｵﾚﾝｼﾞ&ﾘﾝｺﾞ	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	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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 587　蛋白質 26.5 脂質 5.7　炭水化物 103.1 ﾅﾄﾘｳﾑ 2052.1　食塩相当 5.0	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 703　蛋白質 27.1 脂質 15.5　炭水化物 111.3 ﾅﾄﾘｳﾑ 1622.0　食塩相当 3.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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☆

おでん：大根や卵、ちくわなどが入った、
寒い時期にぴったりの温かいおでんです。

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。

オレンジ＆リンゴ：食後にさっぱりとした果物をどうぞ。

☆栄養元気情報☆　No.1120

“旬の食材”：柚子

柚子は初夏に花を咲かせ、夏に青玉と呼ばれる未熟な青い実が収穫されます。その後11月中旬、下旬あたりから黄色い熟したものが鍋の季節に合わせて収穫され出回ります。寒さに強い数少ない柑橘類であり、古くから毎年12月の冬至の日に柚子湯に入ると、その冬の間風邪を引かずに過ごせると言われています。



がんセンター　栄養管理部