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 15日(日)	11月 16日(月)	11月 17日(火)	11月 18日(水)	11月 19日(木)	11月 20日(金)	11月 21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 528 蛋白質 12.4 脂質 17.2 炭水化物 79.7 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 肉団子の煮込み ゆかり和え 味噌汁	御飯 ビーフカレー 福神漬 ヨーグルト和え	御飯 ﾁﾝｼﾞｬｵﾛｳｽｰ ごまあえ 中華スープ	御飯 すき焼き なます フルーツポンチ	ラーメン シュウマイ しそ和え ソフール （ご飯やお粥はつきません。）	御飯 鯛の中華風ソース 麻婆豆腐 拌三絲	御飯 青ヒラスの照り焼 さつま揚げと大根の旨煮 和えもの 味付のり
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 707 蛋白質 25.6 脂質 16.9 炭水化物 112.0 ﾅﾄﾘｳﾑ 1694.6 食塩相当 4.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ 836 蛋白質 19.6 脂質 21.5 炭水化物 137.1 ﾅﾄﾘｳﾑ 1182.1 食塩相当 3.0	ｴﾈﾙｷﾞｰ 616 蛋白質 24.9 脂質 13.4 炭水化物 95.9 ﾅﾄﾘｳﾑ 899.7 食塩相当 2.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ 773 蛋白質 28.4 脂質 15.1 炭水化物 126.9 ﾅﾄﾘｳﾑ 917.5 食塩相当 2.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ 506 蛋白質 23.1 脂質 11.6 炭水化物 75.3 ﾅﾄﾘｳﾑ 1848.5 食塩相当 4.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ 748 蛋白質 30.9 脂質 20.0 炭水化物 104.5 ﾅﾄﾘｳﾑ 1068.2 食塩相当 2.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ 591 蛋白質 25.0 脂質 6.8 炭水化物 103.6 ﾅﾄﾘｳﾑ 1061.0 食塩相当 2.6
							
夕食	御飯 鰆の付焼 肉味噌かけ 辛子和え 煮豆	御飯 鯛のみぞれ煮 たこの酢のもの かぼちゃの煮つけ 味噌汁	ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし パイナップル	炊き込み御飯 鮭のバターぽん酢 いかと里芋の煮付け ナムル 味噌汁	御飯 チキンフライ 湯豆腐 きんぴら ふりかけ みかん	御飯 ツナコロッケ 五目大豆煮 盛り合わせサラダ 味噌汁	御飯 かに玉風あんかけ ひじき炒め 中華風酢のもの 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 714 蛋白質 28.1 脂質 12.9 炭水化物 116.1 ﾅﾄﾘｳﾑ 1105.4 食塩相当 2.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ 678 蛋白質 27.8 脂質 8.3 炭水化物 117.8 ﾅﾄﾘｳﾑ 1407.3 食塩相当 3.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ 753 蛋白質 33.1 脂質 14.9 炭水化物 118.0 ﾅﾄﾘｳﾑ 1798.5 食塩相当 4.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ 682 蛋白質 33.4 脂質 10.7 炭水化物 112.9 ﾅﾄﾘｳﾑ 1840.1 食塩相当 4.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ 792 蛋白質 30.5 脂質 18.1 炭水化物 123.5 ﾅﾄﾘｳﾑ 1172.4 食塩相当 2.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ 919 蛋白質 30.1 脂質 27.0 炭水化物 138 ﾅﾄﾘｳﾑ 1460.0 食塩相当 3.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ 727 蛋白質 27.1 脂質 19.1 炭水化物 110.8 ﾅﾄﾘｳﾑ 1456.6 食塩相当 3.2
							

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☆

鯛のみぞれ煮：たっぷり味のしみこんだ大根と鯛をどうぞ。

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。

ツナコロッケ：当院手作りのツナ入りコロッケをどうぞ。

☆栄養元気情報☆　No.1121

“旬の食材”：　ごぼう

一般的にごぼうの旬は１１月～２月です。ごぼうの成長途中で収穫したものは新ごぼうと呼ばれ、こちらは初夏に旬をむかえます。ごぼうは８割が水分ですが食物繊維が豊富に含まれています。「不溶性食物繊維」「水溶性食物繊維」の両方を含んでおり、便の体積を増やす材料となるとともに、大腸内の環境を改善する腸内細菌に利用され、これらの菌を増やすはたらきがあることが明らかになっています。



がんセンター　栄養管理部