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 22日(日)	11月 23日(月)	11月 24日(火)	11月 25日(水)	11月 26日(木)	11月 27日(金)	11月 28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 豚肉のしょうが焼き ビーフンのソテー おひたし かき玉汁 ふりかけ	御飯 チキンカレー 福神漬 野菜サラダ	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	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	御飯 八宝菜 華風和え 杏仁フルーツミックス ふりかけ	御飯 鰆の梅肉焼き 炊き合わせ 味噌汁	御飯 鶏肉のトマトソースかけ 焼きポテト 味噌汁 みかん缶 ふりかけ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 670 蛋白質 29.7 脂質 13.3 炭水化物 103.3 ﾅﾄﾘｳﾑ 1414.5 食塩相当 3.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 797 蛋白質 27.3 脂質 23.1 炭水化物 117.7 ﾅﾄﾘｳﾑ 1381.3 食塩相当 2.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 639 蛋白質 21.6 脂質 9.5 炭水化物 113.4 ﾅﾄﾘｳﾑ 1104.7 食塩相当 2.7
							
夕食	御飯 鰆の味噌漬け焼き 白和え 田舎煮 漬物	御飯 ぶり大根 揚げだし豆腐 ごま酢和え 味噌汁 味付のり	焼きそば 蒸し鶏のﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰｿｰｽかけ 味噌汁 みたらし団子	御飯 ポトフ 卵と貝柱の炒め物 レアチーズケーキ 漬物	御飯 鶏肉の山椒焼き 厚揚げの田舎煮 土佐漬け 鮭の粕汁	御飯 おろしハンバーグ なすの炒め煮 きゅうり漬 りんご	御飯 鯛の煮付け 肉豆腐 おひたし 味付のり
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 821 蛋白質 28.9 脂質 24.3 炭水化物 117.1 ﾅﾄﾘｳﾑ 1378.1 食塩相当 3.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ 639 蛋白質 33.8 脂質 14.7 炭水化物 89.9 ﾅﾄﾘｳﾑ 2835.7 食塩相当 7.0	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 773 蛋白質 34.9 脂質 20.0 炭水化物 108.3 ﾅﾄﾘｳﾑ 1309.1 食塩相当 3.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ 816 蛋白質 25.4 脂質 19.9 炭水化物 131.8 ﾅﾄﾘｳﾑ 1383.8 食塩相当 3.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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
							

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☆

みたらし団子：甘いデザートを食後にどうぞ。

ポトフ：野菜やお肉など、具沢山の煮込み料理です。

鮭の粕汁：鮭と野菜の入った、体の芯まで温まる酒粕の汁物です。
どうぞご賞味ください。



☆栄養元気情報☆　No.1122



旬の食材　：　生姜

一般的に流通している生姜は「根生姜」と呼ばれるものです。この根生姜は通年出回っていますが、9～11月頃が収穫の時期にあたります。また、初夏に収穫される色白のものを「新生姜」といい、茎の付け根が赤いのが特徴です。生姜に含まれる「ショウガオール」という成分には血行を促進する作用や、体を温める働きがあります。寒い時期にぜひお召し上がりください。



がんセンター　栄養管理部