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 29日(日)	11月 30日(月)	12月 1日(火)	12月 2日(水)	12月 3日(木)	12月 4日(金)	12月 5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 鶏肉の柚胡椒焼き 里芋とわかめの鳴門煮 スパゲティサラダ	しそひじき御飯 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 811　蛋白質 20.3 脂質 18.2　炭水化物 137.9 ﾅﾄﾘｳﾑ 1182.5　食塩相当 3.0	ｴﾈﾙｷﾞｰ 772　蛋白質 26.7 脂質 21.0　炭水化物 115.9 ﾅﾄﾘｳﾑ 1028.5　食塩相当 2.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ 687　蛋白質 29.8 脂質 17.1　炭水化物 97.3 ﾅﾄﾘｳﾑ 1367.6　食塩相当 3.3	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 かぶら蒸し なたね和え とろろ汁 漬物	ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし みかん	御飯 とんかつ 柚香和え 味噌汁 りんご	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 カニあんかけ 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 576　蛋白質 25.9 脂質 7.8　炭水化物 96.5 ﾅﾄﾘｳﾑ 1329.0　食塩相当 3.2	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 677　蛋白質 26.7 脂質 10.5　炭水化物 115.5 ﾅﾄﾘｳﾑ 1064.0　食塩相当 2.5	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 646　蛋白質 22.9 脂質 12.9　炭水化物 107.0 ﾅﾄﾘｳﾑ 980.3　食塩相当 2.4	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☆

かぶら蒸し：旬のかぶを使用したあんをのせて
ふわりとした蒸し物に仕上げています。

牛丼：具とご飯を分けてお届けします。
お好みで具をご飯に乗せてお召し上がりください。

おはぎ：食後に甘いデザートをどうぞ。



☆栄養元気情報☆　No.1123

旬の食材”：蕪（かぶ）



旬は11月～1月ごろです。そのころに味が最もおいしくなります。かぶは別名で「すずな」とよばれ春の七草の一種です。普段私たちが食べている白い部分は「根」にあたります。「根」の部分はもちろん、「葉」の部分にも多くのビタミンCが含まれます。かぶに豊富なビタミンCは、鉄の吸収を促します。鉄が豊富な赤身の肉や魚、小松菜やほうれん草などの青菜野菜と組み合わせて食べるのがおすすめです。



がんセンター　栄養管理部