



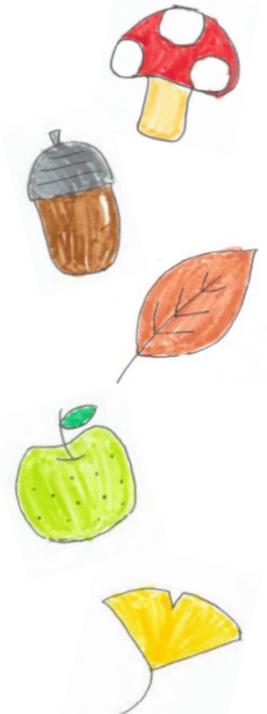
# 11月下旬(11月16日～11月30日分) 常食予定献立表



栄養表示は、常食米飯の内容となります。

●:エネルギー ●:たんぱく質 ●:塩分 ( )内は全粥食の献立です。主食はお粥、玄米、めん、パン等が選択できます。

日付	11/16(土)	11/17(日)	11/18(月)	11/19(火)	11/20(水)	11/21(木)	11/22(金)	11/23(土)	
朝食	味噌汁 ミートボール煮 茹いんげん添え お浸し 焼のり、牛乳 ●619kcal ●23g ●2.8g	味噌汁 がんと含め煮 切干大根炒め煮 お浸し ふりかけ、牛乳 ●637kcal ●23g ●3.9g	味噌汁 厚焼卵 茹アスパラ添え お浸し ふりかけ 牛乳 ●608kcal ●23g ●2.6g	味噌汁 ほっけ塩焼き やわらかきんぴら おほか和え 牛乳 ●623kcal ●28g ●3.0g	味噌汁 鮭塩焼 二色浸し 松味楽 牛乳 ●613kcal ●30g ●3.1g	味噌汁 温泉卵 なすそぼろ煮 お浸し 牛乳 ●606kcal ●27g ●2.7g	味噌汁 肉いなり煮 二色浸し しらす干し ふりかけ、牛乳 ●632kcal ●25g ●3.8g	味噌汁 卵蒸しあんかけ 切干大根炒め煮 あみの佃煮 牛乳 ●635kcal ●24g ●3.1g	
	バターロール バター ロースハム ポイルサラダ ブロッコリースープ煮、牛乳 ●519kcal ●22g ●2.9g	食パン はちみつ ソーセイジソテー ポイルサラダ 甘夏缶、牛乳 ●683kcal ●22g ●3.2g	バターロール バター スクランブルエッグ 茹野菜添え 野菜ソテー、牛乳 ●551kcal ●19g ●2.4g	食パン いちごジャム 茹ウィンナー ポイルサラダ マンゴー、牛乳 ●650kcal ●22g ●2.9g	バターロール りんごジャム サラダチキン 茹ブロッコリー添え 甘夏缶、牛乳 ●514kcal ●24g ●1.9g	バターロール はちみつ ロースハム サラダ パインアップル、牛乳 ●512kcal ●19g ●2.4g	クロワッサン、バターロール マーマレードジャム 茹ウィンナー、トマトケチャップ 茹野菜添え 野菜ソテー、牛乳 ●521kcal ●19g ●2.5g	バターロール いちごジャム シーチキン ポイルサラダ 甘夏缶、牛乳 ●632kcal ●23g ●1.7g	
昼食	鮭のみそ焼 茹アスパラ添え れんこん炒め煮(じゃが芋煮) 二色浸し ヨーグルト ●646kcal ●28g ●2.3g	柳川風 フレンチサラダ ごま和え 柿 ●609kcal ●21g ●1.9g	ポークカレー(ポークチャップ) (いんげんソテー) ポイルサラダ 福神漬・楽京漬(白樺漬) オレンジ ●738kcal ●24g ●3.0g	スパゲティミートソース 野菜スープ サラダ ヨーグルト ●599kcal ●25g ●4.1g	八宝菜 ワンタンスープ煮 塩もみ ゼリー ●616kcal ●29g ●3.2g	白身魚のムニエル ピーマンソテー 香味ソース マカロニサラダ、さくら漬 りんご ●711kcal ●25g ●1.8g	ベジロール 全粒食パン、バター ミネストローネ サラダ フルーツヨーグルト ●613kcal ●24g ●2.7g	銀かいらい香味焼 焼椎茸添え なべしぎ たくあん漬(かつお節みそ) パインアップル ●570kcal ●25g ●2.5g	
	三色スープ 鶏肉ケチャップソースがけ スパゲティソテー 揚なすとピーマンのたれかけ (なす炒め煮)、甘酢和え ●685kcal ●25g ●2.7g	味噌汁 鯖の塩焼 大根おろし、レモン 里芋そぼろあんかけ お浸し ●646kcal ●33g ●3.3g	清汁 ぶりの照り焼き、オクラ添え ひじきの炒め煮(長芋煮付) もやし・きゅうり和え物 ●604kcal ●28g ●3.3g	味噌汁 ぎせい豆腐あんかけ 茹さや 炒り煮(かぶコンソメ煮) お浸し ●603kcal ●24g ●3.7g	味噌汁 若鶏のおろし煮 茹さや 南瓜のサラダ おほか和え ●656kcal ●29g ●2.8g	清汁 すきやき 酢の物 お浸し ●579kcal ●26g ●3.6g	味噌汁 赤魚粕漬焼 いんげんソテー 南瓜煮 ごま和え ●577kcal ●25g ●2.3g	けんちん汁 豚肉野菜炒め サラダ お浸し ●693kcal ●29g ●3.4g	
日付	11/24(日)	11/25(月)	11/26(火)	11/27(水)	11/28(木)	11/29(金)	11/30(土)		
朝食	味噌汁 納豆(鮭水煮、茹ブロッコリー) ひじき炒め煮(もやしソテー) お浸し 焼のり(のり佃煮)、牛乳 ●596kcal ●22g ●3.0g	味噌汁 温泉卵 大根信田煮 お浸し なめ茸佃煮、牛乳 ●621kcal ●25g ●3.3g	味噌汁 がんと含め煮 お浸し しらす干し 牛乳 ●607kcal ●24g ●3.5g	味噌汁 あじの干物焼 やわらかきんぴら 塩もみ 牛乳 ●584kcal ●25g ●3.0g	味噌汁 ミートボール煮 生姜和え 松味楽 牛乳 ●616kcal ●23g ●3.1g	味噌汁 納豆(しんじょうあんかけ) なすそぼろ煮 二色浸し 焼のり(のり佃煮)、牛乳 ●581kcal ●24g ●2.7g	味噌汁 厚焼卵 茹アスパラ添え お浸し しらす干し ふりかけ、牛乳 ●618kcal ●24g ●2.8g		
	食パン はちみつ ゆで卵 もやしソテー 牛乳 ●536kcal ●23g ●2.4g	バターロール バター サラダチキン ポイルサラダ マンゴー、牛乳 ●532kcal ●24g ●2.4g	食パン いちごジャム スクランブルエッグ ポイルサラダ 甘夏缶、牛乳 ●611kcal ●24g ●2.4g	パン ブルーベリージャム 茹ウィンナー、トマトケチャップ マカロニサラダ 牛乳 ●649kcal ●19g ●2.5g	バターロール バター ロースハム サラダ マンゴー、牛乳 ●510kcal ●19g ●2.1g	クロワッサン、バターロール マーマレードジャム シーチキン ポイルサラダ 甘夏缶、牛乳 ●572kcal ●23g ●2.0g	バターロール いちごジャム 茹ウィンナー 茹アスパラ添え コールスローサラダ、牛乳 ●597kcal ●18g ●2.2g		
昼食	鶏肉竜田揚(鶏肉みそ焼) アスパラソテー 和風サラダ うずら煮豆 りんご ●718kcal ●26g ●1.9g	豚肉とキャベツのトマト風味炒め マカロニサラダ 辛子和え みかん ●762kcal ●28g ●2.4g	そば、やくみくねぎ> めんつゆく山菜> だし巻卵、生揚生姜焼、茹さや とろろ芋 ヨーグルト ●675kcal ●29g ●3.2g	チンジャオロース 卵豆腐 お浸し みかん ●630kcal ●31g ●2.7g	芙蓉蟹 茹アスパラ添え サラダ なす漬 りんご ●577kcal ●19g ●2.6g	黒糖ロール、クロワッサン バターロール、バター ビーフシチュー レタスとトマトのサラダ ジョア ●801kcal ●26g ●3.2g	さわらの西京焼 ピーマンソテー 炒り豆腐 しば漬 オレンジ ●646kcal ●30g ●2.2g		
	味噌汁 さわらの塩焼 オクラ添え じゃが芋そぼろ煮 しば漬 ●575kcal ●29g ●3.5g	清汁 鯖のみそ煮 白髪ねぎ 揚げなすとピーマンのたれかけ (なす炒め煮)、ごま和え ●648kcal ●25g ●2.7g	野菜スープ ハンバーグ、デミグラスソース アスパラコーンソテー 中華風春雨サラダ お浸し ●671kcal ●28g ●3.0g	味噌汁 あこう鯛ムニエル トマトソース れんこん炒め煮(南瓜煮) ごま和え ●682kcal ●26g ●3.7g	味噌汁 ぶりの照焼 茹さや 中華風酢の物 お浸し ●616kcal ●31g ●3.5g	清汁 鮭の南部焼、茹さや 切干大根炒め煮 甘酢和え ●548kcal ●30g ●3.3g	味噌汁 豚肉ソテー、和風おろしソース 茹ブロッコリー 酢の物 お浸し ●606kcal ●30g ●3.0g		



### お願い

お食事の変更締め切り時間は、昼食:当日9:00 夕食:13:30 朝食:前日15:30 です。食材の入荷状況により、献立が変更されることがございます。あらかじめご了承ください。

下膳されるお盆の上には、残されましたお食事以外のもの(脱脂綿、薬の包み紙等)は、のせないで頂きますようお願い致します。

国立がん研究センター中央病院 栄養管理室

# 11月上旬(11月1日~11月15日分) 常食予定献立表

栄養表示は、常食米飯の内容となります。 ●:エネルギー ●:たんぱく質 ●:塩分 ( )内は全粥食の献立です。主食はお粥、玄米、めん、パン等が選択できます。

日付	11/1(金)	11/2(土)	11/3(日)	11/4(月)	11/5(火)	11/6(水)	11/7(木)	11/8(金)
朝食	味噌汁 中華風卵巻 大豆野菜煮 お浸し ふりかけ、牛乳 ●674kcal ●28g ●3.5g	味噌汁 納豆(さんま生姜煮) なすのそぼろ煮、お浸し あみの佃煮 牛乳 ●602kcal ●25g ●3.0g	味噌汁 しんじょうあんかけ うの花 お浸し ふりかけ、牛乳 ●664kcal ●25g ●3.4g	味噌汁 温泉卵 ひじき炒め煮(野菜ソテー) お浸し ふりかけ、牛乳 ●630kcal ●25g ●3.2g	味噌汁 ほっけ塩焼き ゆばおくら 味付のり 牛乳 ●577kcal ●27g ●2.8g	味噌汁 塩鮭焼き 生姜和え れんこん炒め 牛乳 ●641kcal ●31g ●3.2g	味噌汁 さんま生姜煮 大根信田煮 お浸し ふりかけ、牛乳 ●665kcal ●30g ●3.5g	味噌汁 五目豆煮(信田煮) 厚焼卵 お浸し ふりかけ、牛乳 ●703kcal ●29g ●3.2g
	クロワッサン、バターロール マーマレードジャム ゆで卵 スパゲティサラダ 牛乳 ●531kcal ●21g ●2.4g	食パン、バター サラダチキン ポイルサラダ バナナ 牛乳 ●627kcal ●28g ●2.8g	食パン はちみつ スクランブルエッグ アスパラソテー ポイルサラダ、牛乳 ●663kcal ●25g ●2.6g	バターロール マーマレードジャム シーチキン ポイルサラダ マンゴー、牛乳 ●563kcal ●23g ●1.9g	バターロール バター ソーセージソテー 野菜ソテー 甘夏缶、牛乳 ●645kcal ●18g ●2.7g	食パン はちみつ ロースハム サラダ パイナップル、牛乳 ●609kcal ●22g ●2.3g	バターロール、バター ミートボールケチャップ風味 ポイルサラダ マンゴー 牛乳 ●691kcal ●21g ●2.5g	クロワッサン、バターロール ブルーベリージャム 茹ウインナー キャベツソテー、トマトケチャップ サラダ、牛乳 ●529kcal ●18g ●3.1g
昼食	レーズンロール、黒糖ロール バターロール、バター ミネストローネ サラダ フルーツヨーグルト ●656kcal ●25g ●3.1g	たらマヨネーズ焼 茹ブロッコリー添え 冬瓜そぼろ煮 お浸し パイナップル ●649kcal ●28g ●1.8g	八宝菜 ごま和え さくら漬 バナナ ●618kcal ●29g ●2.8g	ハヤシライス (牛肉の生姜焼・ピーマンソテー) サラダ 楽京漬(白樺漬) パイナップル ●746kcal ●23g ●2.8g	茶そば・つゆ・やくみ だし巻き卵、えびシューマイ さつま芋甘煮 バナナ ●806kcal ●28g ●4.1g	ポークチャップ アスパラソテー 冬瓜コンソメ煮 お浸し オレンジ ●646kcal ●27g ●2.0g	麻婆豆腐 ポイルサラダ 塩もみ バナナ ●761kcal ●27g ●1.6g	ベジロール、全粒食パン バター クリームシチュー コールスローサラダ ココアムース ●662kcal ●22g ●2.7g
	味噌汁 鯖の薬味焼、茹オクラ添 ぜんまい煮さつまあげ (ポテトサラダ) お浸し ●637kcal ●30g ●3.6g	味噌汁 鶏肉照焼 いんげんコーンソテー 五目なます 春菊磯辺和え ●549kcal ●27g ●3.2g	味噌汁 白身魚のムニエル トマトソースかけ、茹アスパラ マカロニサラダ ゆかり和え ●761kcal ●30g ●3.0g	清汁 さわらの西京焼 茹いんげん添え 長芋梅和え 生姜和え ●559kcal ●27g ●2.6g	味噌汁 つくねバーグ 和風キノコあんかけ サラダ お浸しおほかか和え ●603kcal ●28g ●3.1g	味噌汁 さわら梅風味焼き オクラ添え わさび和え 甘酢和え ●535kcal ●28g ●2.2g	味噌汁 めかじきの野菜あんかけ ごま醤油和え お浸し ●556kcal ●28g ●3.0g	清汁 炊き合わせ 南瓜煮 お浸し ●513kcal ●24g ●2.7g
日付	11/9(土)	11/10(日)	11/11(月)	11/12(火)	11/13(水)	11/14(木)	11/15(金)	
朝食	味噌汁 納豆(厚焼卵) 切干大根炒め煮 ごま和え 味付のり(のり佃煮)、牛乳 ●627kcal ●24g ●3.2g	味噌汁 ミートボール煮 茹カリフラワー添え ごま和え 松味楽、牛乳 ●652kcal ●25g ●3.0g	味噌汁 温泉卵 大根さつま揚煮物 ゆばおくら 牛乳 ●639kcal ●27g ●3.5g	味噌汁 焼ししゃも うの花 お浸し 焼きのり、牛乳 ●581kcal ●23g ●2.6g	味噌汁 卵蒸しあんかけ 大豆野菜煮 おほかか和え ふりかけ、牛乳 ●651kcal ●25g ●3.5g	味噌汁 信田煮 お浸し しらす干し ふりかけ、牛乳 ●595kcal ●23g ●3.2g	味噌汁 あじの干物焼 うの花 お浸し 牛乳 ●573kcal ●25g ●2.8g	
	食パン いちごジャム スクランブルエッグ フレンチサラダ 牛乳 ●585kcal ●23g ●3.0g	食パン バター ロースハム 茹カリフラワー添え 甘夏缶、牛乳 ●612kcal ●23g ●2.4g	バターロール りんごジャム 茹ウインナー 野菜ソテー 牛乳 ●540kcal ●19g ●2.5g	食パン いちごジャム ゆで卵 野菜ソテー 牛乳 ●534kcal ●23g ●2.3g	全粒食パン りんごジャム サラダチキン ポイルサラダ 甘夏缶、牛乳 ●582kcal ●26g ●2.4g	バターロール マーマレードジャム シーチキン ポイルサラダ マンゴー、牛乳 ●672kcal ●24g ●1.6g	クロワッサン、バターロール いちごジャム ゆで卵 マカロニサラダ 牛乳 ●526kcal ●21g ●2.4g	
昼食	生揚げ炒め とろろ芋 お浸し パイナップル ●632kcal ●21g ●1.5g	鶏肉の香り焼 ピーマンソテー 炒り豆腐 生姜和え 柿 ●629kcal ●29g ●1.8g	ホイコーロー 中華風サラダ おほかか和え オレンジ ●644kcal ●27g ●2.2g	焼そば 和風サラダ ヨーグルト ●723kcal ●25g ●4.4g	タンドリーチキン いんげんコーンソテー マカロニサラダ さくら漬 りんご ●681kcal ●25g ●2.1g	松風焼 ピーマン・パプリカソテー 南瓜のサラダ お浸し オレンジ ●668kcal ●25g ●1.6g	黒糖ロール、クロワッサン バターロール、バター シーフードチャウダー サラダ パイナップル ●676kcal ●23g ●3.0g	
	味噌汁 豚ヒレ生姜焼 アスパラコーンソテー 春雨サラダ、べつたら漬 ●596kcal ●28g ●2.7g	のっぺい汁 魚の竜田揚(たら山椒焼き) 焼椎茸添え 酢の物 奈良漬 ●623kcal ●27g ●4.3g	味噌汁 鯖の薬味焼 茹いんげん添え 里芋含め煮 ごま和え ●630kcal ●31g ●3.2g	味噌汁 ハンバーグドミグラスソース 彩り野菜添え じゃが芋炒め煮 お浸し ●693kcal ●29g ●3.2g	味噌汁 ぶり照焼 オクラ添え 五目金平(冬瓜カニあんかけ) 辛子和え ●638kcal ●30g ●3.4g	味噌汁 さわらの西京焼き 人参甘煮 ごま醤油和え お浸し ●580kcal ●29g ●3.0g	味噌汁 豚肉生姜焼 茹ブロッコリー さつま芋煮 磯辺和え ●686kcal ●31g ●2.8g	

**お願い** お食事の変更締め切り時間は、昼食:当日9:00 夕食:13:30 朝食:前日15:30 です。食材の入荷状況により、献立が変更されることがございます。あらかじめご了承下さい。  
下膳されるお盆の上には、残されましたお食事以外のもの(脱脂綿、薬の包み紙等)は、のせないで頂きますようお願い致します。 国立がん研究センター中央病院 栄養管理室