

献立表

[フルマカン A]

<献立種類 1>

(2021年12月 1日~2021年12月 7日)

	12月 1日 (水)	12月 2日 (木)	12月 3日 (金)	12月 4日 (土)	12月 5日 (日)	12月 6日 (月)	12月 7日 (火)
朝食	米飯180 g がんもの含め煮 (2個 ひじき煮 味噌汁 牛乳	クロワッサン1個 レアオムレツ マカロニサラダ ミネストローネ 牛乳	米飯180 g 照焼き大豆ボール(3個 白菜お浸し 味噌汁 牛乳	ミニ食パン1個 トマトピザ ^ス さつま芋サラダ コーンポタージュスー 牛乳	米飯180 g 糸島ねぎ入玉子焼き 大根なます 味噌汁 牛乳	米飯180 g 白身魚と豆腐のふんわ 牛肉ごぼう 味噌汁 牛乳	バターロール1個 目玉焼き スパゲティサラダ オニオンコンソメ 牛乳
	エネルギー - 529kcal 蛋白質 16.8g 脂質 13.4g 炭水 83.6g 食塩 2.2g	エネルギー - 429kcal 蛋白質 12.6g 脂質 19.5g 炭水 33.0g 食塩 1.4g	エネルギー - 529kcal 蛋白質 16.9g 脂質 12.1g 炭水 85.4g 食塩 2.1g	エネルギー - 497kcal 蛋白質 14.9g 脂質 21.0g 炭水 57.3g 食塩 2.6g	エネルギー - 597kcal 蛋白質 16.4g 脂質 18.8g 炭水 87.0g 食塩 2.0g	エネルギー - 573kcal 蛋白質 16.4g 脂質 17.1g 炭水 83.9g 食塩 2.4g	エネルギー - 444kcal 蛋白質 12.1g 脂質 13.2g 炭水 42.8g 食塩 2.4g
昼食	米飯180 g 野菜たっぷり中華煮 じゃが芋の煮物 中華スープ (花ご膳)	米飯180 g さんま蒲焼き 鶏そぼろ中華春雨 味噌汁	米飯180 g 鶏の照り焼き ト かつと山芋のねばねばサ 味噌汁	米飯180 g サーモン刺身 ^ソ 煮 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁	ビーフカレー (甘口) 野菜サラダ フルーツ (フルーツカ 漬物 (福神漬け)	米飯180 g れんこんはさみ揚げ 菜の花の辛子和え 味噌汁	五目釜飯 ひじきと野菜の豆腐揚 あさりとキャベツの生姜 味噌汁
	エネルギー - 450kcal 蛋白質 12.1g 脂質 7.0g 炭水 82.0g 食塩 3.1g	エネルギー - 516kcal 蛋白質 19.4g 脂質 13.6g 炭水 75.6g 食塩 2.4g	エネルギー - 454kcal 蛋白質 15.6g 脂質 8.4g 炭水 75.6g 食塩 2.0g	エネルギー - 489kcal 蛋白質 16.0g 脂質 12.6g 炭水 74.6g 食塩 1.6g	エネルギー - 655kcal 蛋白質 12.2g 脂質 21.6g 炭水 98.0g 食塩 3.6g	エネルギー - 424kcal 蛋白質 11.3g 脂質 3.8g 炭水 83.4g 食塩 2.0g	エネルギー - 563kcal 蛋白質 14.8g 脂質 16.5g 炭水 87.8g 食塩 3.0g
夕食	米飯180 g タラ塩麴焼き 炒り豆腐 味噌汁	米飯180 g ピーマンの肉詰め TM ふきの酢味噌和え お吸い物 (花ご膳)	米飯180 g 白身魚の野菜あんかけ モロヘイヤの煮浸し 味噌汁	米飯180 g 天津玉子 中華ミニ春巻き TM 中華風ザーサイ炒め 中華スープ (花ご膳)	米飯180 g チキンのオープン焼き 白和え (法蓮草) 味噌汁	米飯180 g カレイ西京焼き 薩摩芋と豆昆布の和え 味噌汁	米飯180 g サンマみぞれ煮 モロヘイヤのごま和え 味噌汁
	エネルギー - 405kcal 蛋白質 16.2g 脂質 5.5g 炭水 69.6g 食塩 2.1g	エネルギー - 473kcal 蛋白質 11.2g 脂質 8.9g 炭水 84.0g 食塩 2.7g	エネルギー - 400kcal 蛋白質 13.6g 脂質 4.0g 炭水 72.5g 食塩 1.9g	エネルギー - 563kcal 蛋白質 13.6g 脂質 17.8g 炭水 84.0g 食塩 3.8g	エネルギー - 452kcal 蛋白質 14.1g 脂質 9.1g 炭水 76.4g 食塩 1.3g	エネルギー - 426kcal 蛋白質 18.7g 脂質 3.2g 炭水 77.7g 食塩 1.4g	エネルギー - 460kcal 蛋白質 13.1g 脂質 9.8g 炭水 74.1g 食塩 2.3g

献立表

[フルマカン A]

<献立種類 1>

(2021年12月 8日~2021年12月14日)

	12月 8日 (水)	12月 9日 (木)	12月10日 (金)	12月11日 (土)	12月12日 (日)	12月13日 (月)	12月14日 (火)
朝 食	米飯180 g 肉団子 ぜんまい煮 味噌汁 牛乳	ふたごパン マロと野菜のトマト煮 野菜のコンソメ煮 コーンポタージュスー 牛乳	米飯180 g だし醤油入り 溶き卵 きんぴらごぼう ほうれん草のお浸し 味噌汁 牛乳	クロワッサン1個 トマトオムレツ ツナサラダ ○ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180 g 高野豆腐の含め煮 (2 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳	米飯180 g ちくわと昆布の煮物 白菜煮浸し 味噌汁 牛乳	ミニ食パン1個 ベーコンポテト かぶとブロッコリーのクリーム オニオンコンソメ 牛乳
	エネルギー - 547kcal 蛋白質 17.0g 脂質 14.0g 炭水 84.7g 食塩 2.1g	エネルギー - 364kcal 蛋白質 11.5g 脂質 14.4g 炭水 42.2g 食塩 2.0g	エネルギー - 533kcal 蛋白質 16.8g 脂質 12.2g 炭水 86.5g 食塩 2.6g	エネルギー - 475kcal 蛋白質 15.7g 脂質 28.6g 炭水 34.6g 食塩 2.4g	エネルギー - 520kcal 蛋白質 17.6g 脂質 12.7g 炭水 80.8g 食塩 1.9g	エネルギー - 511kcal 蛋白質 16.5g 脂質 11.1g 炭水 84.5g 食塩 2.5g	エネルギー - 410kcal 蛋白質 14.8g 脂質 16.9g 炭水 45.2g 食塩 2.5g
昼 食	米飯180 g 牛うま煮 木の実和え 味噌汁	米飯180 g ミートローフ (ホトシ) ブロッコリーお浸し ゆず塩スープ	米飯180 g チキン南蛮 カリフラワーマリネ 味噌汁	米飯180 g イワシしょうが煮 鶏肉のすき煮 味噌汁	米飯180 g 牛肉コロッケ TM 春雨サラダ黒酢いり 味噌汁	親子丼 冬瓜のそぼろあんかけ 焼きなす 味噌汁	米飯180 g ネギ塩豚ロース焼き いんげんと白きくらげ 味噌汁
	エネルギー - 611kcal 蛋白質 15.6g 脂質 19.7g 炭水 87.6g 食塩 3.6g	エネルギー - 453kcal 蛋白質 14.0g 脂質 9.8g 炭水 74.9g 食塩 2.0g	エネルギー - 542kcal 蛋白質 15.2g 脂質 12.0g 炭水 89.3g 食塩 2.3g	エネルギー - 467kcal 蛋白質 15.5g 脂質 5.3g 炭水 84.0g 食塩 2.2g	エネルギー - 510kcal 蛋白質 9.0g 脂質 10.3g 炭水 88.4g 食塩 2.3g	エネルギー - 528kcal 蛋白質 18.2g 脂質 14.4g 炭水 76.5g 食塩 3.3g	エネルギー - 481kcal 蛋白質 14.3g 脂質 12.3g 炭水 74.5g 食塩 2.1g
夕 食	米飯180 g サバ塩焼き ○ 筍とツナの煮物 味噌汁	米飯180 g サモンのイカパエツ 切干大根の煮付け 味噌汁	米飯180 g ぶり幽庵焼き うの花炒り煮 味噌汁	米飯180 g ビーフシチュー ○ 根菜サラダ フルーツ/ハソコッタ	米飯180 g アジ西京焼き 里芋の含め煮 味噌汁	米飯180 g 黒ムツ煮付 ○ ほうれん草卵の花 (ゆ 味噌汁	米飯180 g サバ味噌煮 ○ カウと湯葉のおかか和 お吸い物 (花ご膳)
	エネルギー - 499kcal 蛋白質 15.5g 脂質 13.5g 炭水 75.1g 食塩 2.2g	エネルギー - 459kcal 蛋白質 12.4g 脂質 10.1g 炭水 76.6g 食塩 2.3g	エネルギー - 470kcal 蛋白質 17.7g 脂質 10.7g 炭水 72.1g 食塩 1.4g	エネルギー - 772kcal 蛋白質 19.5g 脂質 26.7g 炭水 97.7g 食塩 3.2g	エネルギー - 416kcal 蛋白質 16.8g 脂質 3.7g 炭水 75.4g 食塩 2.3g	エネルギー - 522kcal 蛋白質 19.2g 脂質 8.3g 炭水 85.0g 食塩 2.0g	エネルギー - 514kcal 蛋白質 18.1g 脂質 14.1g 炭水 74.2g 食塩 2.5g

献立表

[フルマカン A]

<献立種類 1>

(2021年12月15日～2021年12月21日)

	12月15日 (水)	12月16日 (木)	12月17日 (金)	12月18日 (土)	12月19日 (日)	12月20日 (月)	12月21日 (火)
朝 食	米飯180 g 照焼き大豆ボール(3個) ひじき煮 味噌汁 牛乳	バターロール1個 スパイン風オムレツ 豆のヘルシーサラダ コーンポタージュ 牛乳	米飯180 g 白身魚と豆腐のふんわ 五目きんぴら 味噌汁 牛乳	ふたごパン 目玉焼き(半熟風) オニオン&コールスロ コーンポタージュ 牛乳	米飯180 g 厚焼きたまご 甘 いんげん胡麻和え 味噌汁 牛乳	米飯180 g がんもの含め煮 筍とツナの煮物 味噌汁 牛乳	クロワッサン1個 マカヒと野菜のトマト煮 にんじんサラダ オニオンコンソメ 牛乳
	エネルギー 541kcal 蛋白質 17.2g 脂質 12.1g 炭水 89.5g 食塩 2.5g	エネルギー 484kcal 蛋白質 16.9g 脂質 22.6g 炭水 45.3g 食塩 2.4g	エネルギー 550kcal 蛋白質 16.2g 脂質 13.5g 炭水 87.5g 食塩 2.4g	エネルギー 421kcal 蛋白質 12.5g 脂質 20.7g 炭水 40.1g 食塩 1.9g	エネルギー 534kcal 蛋白質 18.9g 脂質 14.0g 炭水 80.2g 食塩 2.5g	エネルギー 540kcal 蛋白質 17.8g 脂質 13.2g 炭水 85.1g 食塩 2.2g	エネルギー 347kcal 蛋白質 10.9g 脂質 14.2g 炭水 40.5g 食塩 2.2g
昼 食	米飯180 g 鶏の照り焼き ト ごぼう蓮根サラダ(明 味噌汁	米飯90 g 肉うどん かぼちの含め煮 フルーツ(洋ナシ)	米飯180 g マーボーナス 中華風ザーサイ炒め 味噌汁	米飯180 g ビーフハンバーグ ブロッコリーお浸し オニオンコンソメ	米飯180 g さば唐揚(あんかけ) 白和え(法蓮草) 味噌汁	米飯180 g 酢豚 ○ 焼ビーフン 中華スープ(花ご膳)	そばろご飯 モロヘイヤのごま和え 味噌汁 フルーツ(白桃)
	エネルギー 484kcal 蛋白質 14.8g 脂質 12.6g 炭水 74.2g 食塩 2.1g	エネルギー 750kcal 蛋白質 16.1g 脂質 15.8g 炭水 130.6g 食塩 7.3g	エネルギー 494kcal 蛋白質 11.3g 脂質 14.6g 炭水 76.0g 食塩 2.9g	エネルギー 516kcal 蛋白質 17.1g 脂質 11.8g 炭水 80.0g 食塩 2.8g	エネルギー 510kcal 蛋白質 17.1g 脂質 11.4g 炭水 81.1g 食塩 1.8g	エネルギー 538kcal 蛋白質 12.0g 脂質 9.8g 炭水 97.0g 食塩 3.6g	エネルギー 591kcal 蛋白質 19.6g 脂質 12.0g 炭水 94.6g 食塩 3.9g
夕 食	米飯180 g 赤魚西京焼き 厚揚げの彩り炒め 味噌汁	米飯180 g サワラ塩焼き あさりとかぼちの生姜 味噌汁	米飯180 g 豚肉のおろしポン酢添 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁	米飯180 g カレイ西京焼 炒り豆腐 味噌汁	米飯180 g 牛焼肉 大豆と昆布のうま煮 味噌汁	米飯180 g 白身魚の野菜あんかけ じゃが芋の煮物 味噌汁	米飯180 g サワラ照り焼き うの花炒り煮 味噌汁
	エネルギー 416kcal 蛋白質 15.9g 脂質 6.2g 炭水 70.7g 食塩 1.5g	エネルギー 441kcal 蛋白質 17.8g 脂質 6.0g 炭水 76.3g 食塩 2.8g	エネルギー 533kcal 蛋白質 14.2g 脂質 17.7g 炭水 75.1g 食塩 1.9g	エネルギー 420kcal 蛋白質 18.1g 脂質 6.1g 炭水 70.1g 食塩 1.5g	エネルギー 451kcal 蛋白質 14.6g 脂質 7.5g 炭水 78.2g 食塩 1.7g	エネルギー 406kcal 蛋白質 12.6g 脂質 3.7g 炭水 76.2g 食塩 1.5g	エネルギー 442kcal 蛋白質 16.4g 脂質 6.7g 炭水 75.6g 食塩 1.8g

献立表

[フルマカン A]

<献立種類 1>

(2021年12月22日～2021年12月28日)

	12月22日 (水)	12月23日 (木)	12月24日 (金)	12月25日 (土)	12月26日 (日)	12月27日 (月)	12月28日 (火)
朝食	ぞうすい (さけ)	ミニ食パン1個	米飯180g	バターロール1個	米飯180g	米飯180g	ミニ食パン1個
	ホッケ塩焼き 20g	ロールキャベツ	彩り玉子 (関西風)	レアオムレツ	黒ムツ西京焼き 20g	炒りたまご	オムレツ (カマパネルチーズ)
	小松菜のお浸し	ほうれん草とペーコンのハ	切干大根の煮付け	パンプキンサラダ	ほうれん草のお浸し	青菜煮浸し	豆のヘルシーサラダ
	牛乳	クラムチャウダー	味噌汁	コーンポタージュ	味噌汁	味噌汁	オニオンコンソメ
	牛乳						
	エネルギー 425kcal 蛋白質 15.9g 脂質 11.0g 炭水 62.7g 食塩 1.9g	エネルギー 358kcal 蛋白質 14.0g 脂質 15.9g 炭水 38.7g 食塩 2.0g	エネルギー 598kcal 蛋白質 18.4g 脂質 20.3g 炭水 81.9g 食塩 1.8g	エネルギー 420kcal 蛋白質 13.6g 脂質 17.8g 炭水 45.2g 食塩 1.6g	エネルギー 495kcal 蛋白質 17.1g 脂質 11.3g 炭水 77.7g 食塩 1.8g	エネルギー 537kcal 蛋白質 16.9g 脂質 14.5g 炭水 80.9g 食塩 1.7g	エネルギー 424kcal 蛋白質 16.3g 脂質 18.2g 炭水 44.1g 食塩 2.4g
昼食	米飯180g	米飯180g	チキンライス	米飯180g	米飯90g	米飯180g	米飯180g
	カレイ煮付 ○	麻婆豆腐 Y	クリスマスプレート	豚肉のゆばあん	タラ塩麹焼き	クリームコロッケ (かに入り)	赤魚煮付 ○
	木の実和え	たけのこ煮物/華焼売	ポトフ ○	ぜんまい煮	わかと湯葉のおかか和	野菜のコンソメ煮	かぼちやの含め煮
	味噌汁	ゆず塩スープ	カットケーキ (いちご)	味噌汁	味噌汁	お吸い物 (花ご膳)	味噌汁
	エネルギー 494kcal 蛋白質 22.1g 脂質 7.4g 炭水 79.7g 食塩 1.9g	エネルギー 560kcal 蛋白質 19.7g 脂質 16.7g 炭水 78.1g 食塩 3.8g	エネルギー 678kcal 蛋白質 17.3g 脂質 26.2g 炭水 84.9g 食塩 5.0g	エネルギー 484kcal 蛋白質 18.5g 脂質 11.5g 炭水 73.0g 食塩 2.0g	エネルギー 228kcal 蛋白質 13.5g 脂質 1.4g 炭水 38.9g 食塩 2.5g	エネルギー 514kcal 蛋白質 10.8g 脂質 15.8g 炭水 79.5g 食塩 2.0g	エネルギー 492kcal 蛋白質 21.8g 脂質 1.3g 炭水 90.6g 食塩 2.0g
夕食	米飯180g	米飯180g	米飯90g	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g
	鶏肉の玉葱ソース	サケ塩焼き	ブリ生姜煮 ○	さんま蒲焼き	チキンピカタ	サバ塩焼き ○	鶏つくね
	薩摩芋と豆昆布の和え	鶏肉のすき煮	いんげんと白きくらげ	きんぴらごぼう	いんげん胡麻和え	モロヘイヤの煮浸し	薩摩芋と豆昆布の和え
	味噌汁						
	エネルギー 489kcal 蛋白質 17.3g 脂質 6.7g 炭水 86.5g 食塩 2.3g	エネルギー 431kcal 蛋白質 18.6g 脂質 4.3g 炭水 75.4g 食塩 2.2g	エネルギー 351kcal 蛋白質 16.5g 脂質 11.3g 炭水 42.8g 食塩 2.1g	エネルギー 514kcal 蛋白質 18.7g 脂質 10.9g 炭水 81.9g 食塩 2.7g	エネルギー 440kcal 蛋白質 12.1g 脂質 7.9g 炭水 76.8g 食塩 2.2g	エネルギー 474kcal 蛋白質 15.0g 脂質 13.0g 炭水 69.4g 食塩 2.0g	エネルギー 520kcal 蛋白質 22.9g 脂質 7.9g 炭水 84.8g 食塩 2.4g

献立表

[フルマカン A]

<献立種類 1>

(2021年12月29日～2021年12月31日)

	12月29日 (水)	12月30日 (木)	12月31日 (金)				
朝食	米飯180 g 高野豆腐の玉子とじ 白菜お浸し 味噌汁 牛乳	バターロール1個 キャベツの重ね蒸し マカロニサラダ コーンポタージュスー 牛乳	米飯180 g だし醤油入り 溶き卵 ちくわと昆布の煮物 ふきの酢味噌和え お吸い物 (花ご膳) 牛乳				
	エネルギー - 533kcal 蛋白質 17.6g 脂質 12.6g 炭水 84.3g 食塩 2.4g	エネルギー - 414kcal 蛋白質 12.7g 脂質 12.0g 炭水 41.6g 食塩 2.4g	エネルギー - 544kcal 蛋白質 18.0g 脂質 12.8g 炭水 87.5g 食塩 3.2g				
昼食	米飯180 g 鶏肉のトマトソース オニオン&コールスロ ゆず塩スープ	米飯180 g 天津玉子 筍とツナの煮物 味噌汁 金時豆	米飯90 g 年越しそば 彩り白菜漬け フルーツ (洋ナシ)				
	エネルギー - 462kcal 蛋白質 14.0g 脂質 11.0g 炭水 73.0g 食塩 1.6g	エネルギー - 477kcal 蛋白質 14.0g 脂質 7.5g 炭水 86.1g 食塩 3.2g	エネルギー - 568kcal 蛋白質 15.3g 脂質 4.1g 炭水 113.2g 食塩 2.9g				
夕食	米飯180 g イワシしょうが煮/い ふきと筍の塩きんぴら 味噌汁	米飯180 g サワラ野菜入り煮付 肉じゃが 味噌汁	米飯180 g アジトマト煮 ○ 春雨サラダ黒酢いり 味噌汁				
	エネルギー - 450kcal 蛋白質 18.4g 脂質 7.1g 炭水 73.5g 食塩 2.7g	エネルギー - 439kcal 蛋白質 16.3g 脂質 5.5g 炭水 77.1g 食塩 1.9g	エネルギー - 451kcal 蛋白質 18.6g 脂質 3.9g 炭水 78.7g 食塩 2.5g				

フルマカン A

給与栄養量表

2021年12月 献立種類 1

日	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食物繊維 g	食塩 g			
1	1,384	45.1	25.9	235.2	438	8.1	7.4			
2	1,418	43.2	42.0	192.6	334	5.9	6.5			
3	1,383	46.1	24.5	233.5	406	6.5	6.0			
4	1,549	44.5	51.4	215.9	406	9.6	8.0			
5	1,704	42.7	49.5	261.4	421	8.9	6.9			
6	1,423	46.4	24.1	245.0	365	8.3	5.8			
7	1,467	40.0	39.5	204.7	497	9.8	7.7			
8	1,657	48.1	47.2	247.4	411	9.3	7.9			
9	1,276	37.9	34.3	193.7	377	7.9	6.3			
10	1,545	49.7	34.9	247.9	343	8.4	6.3			
11	1,714	50.7	60.6	216.3	392	8.2	7.8			
12	1,446	43.4	26.7	244.6	442	7.2	6.5			
13	1,561	53.9	33.8	246.0	383	9.4	7.8			
14	1,405	47.2	43.3	193.9	355	10.9	7.1			
15	1,441	47.9	30.9	234.4	422	8.8	6.1			
16	1,675	50.8	44.4	252.2	396	10.4	12.5			
17	1,577	41.7	45.8	238.6	382	7.8	7.2			
18	1,357	47.7	38.6	190.2	377	5.1	6.2			
19	1,495	50.6	32.9	239.5	397	7.5	6.0			
20	1,484	42.4	26.7	258.3	341	6.6	7.3			
21	1,380	46.9	32.9	210.7	518	11.7	7.9			
22	1,408	55.3	25.1	228.9	394	7.8	6.1			
23	1,349	52.3	36.9	192.2	403	6.8	8.0			
24	1,627	52.2	57.8	209.6	386	7.4	8.9			
25	1,418	50.8	40.2	200.1	388	8.9	6.3			
26	1,163	42.7	20.6	193.4	368	6.7	6.5			
27	1,525	42.7	43.3	229.8	451	7.2	5.7			
28	1,436	61.0	27.4	219.5	380	10.3	6.8			
29	1,445	50.0	30.7	230.8	373	5.6	6.7			
30	1,330	43.0	25.0	204.8	355	5.9	7.5			
31	1,563	51.9	20.8	279.4	345	7.7	8.6			
合計	45,605	1,468.8	1,117.7	6,990.5	12,246	250.6	222.3			
平均	1,471	47.4	36.1	225.5	395	8.1	7.2			

フルマカン A

給与栄養量表

2021年12月 献立種類 1

日	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	水溶性繊維 g	不溶性繊維 g	食物繊維 g	ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	リン mg	鉄 mg	レチノール活性 μg	ビタミンD μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	葉酸 μg	ビタミンC mg	食塩 g
1	1,384	45.1	25.9	235.2	1.2	5.3	8.1	1,725	1,601	438	725	4.5	290	1.5	0.30	0.61	152	34	7.4
2	1,418	43.2	42.0	192.6	1.5	4.4	5.9	1,797	1,206	334	623	4.0	299	8.7	0.29	0.73	106	37	6.5
3	1,383	46.1	24.5	233.5	1.1	5.0	6.5	1,431	1,308	406	699	3.9	431	1.1	0.35	0.65	160	23	6.0
4	1,549	44.5	51.4	215.9	2.3	7.3	9.6	1,942	1,664	406	732	5.2	263	9.5	0.47	1.49	170	34	8.0
5	1,704	42.7	49.5	261.4	2.2	7.0	8.9	2,106	1,356	421	710	5.2	283	1.5	0.32	0.73	207	53	6.9
6	1,423	46.4	24.1	245.0	1.5	6.6	8.3	1,327	1,377	365	718	3.8	265	7.2	0.36	0.72	214	52	5.8
7	1,467	40.0	39.5	204.7	2.3	6.8	9.8	2,260	1,128	497	654	4.3	633	5.9	0.44	0.71	189	20	7.7
8	1,657	48.1	47.2	247.4	1.7	7.5	9.3	2,252	1,545	411	752	5.1	265	5.3	0.40	0.76	182	33	7.9
9	1,276	37.9	34.3	193.7	2.1	6.1	7.9	1,731	1,404	377	621	3.6	373	8.0	0.45	1.33	187	87	6.3
10	1,545	49.7	34.9	247.9	1.7	6.9	8.4	1,547	1,492	343	747	4.6	334	4.3	0.33	0.74	194	44	6.3
11	1,714	50.7	60.6	216.3	1.9	6.6	8.2	2,704	1,449	392	760	5.1	491	10.1	0.36	0.87	180	44	7.8
12	1,446	43.4	26.7	244.6	1.9	5.6	7.2	1,607	1,219	442	699	4.3	198	4.9	0.32	0.51	148	30	6.5
13	1,561	53.9	33.8	246.0	1.7	6.7	9.4	2,082	1,552	383	695	5.3	314	1.6	0.40	0.79	166	32	7.8
14	1,405	47.2	43.3	193.9	2.3	8.7	10.9	1,989	1,137	355	597	4.2	303	0.9	0.75	0.82	207	32	7.1
15	1,441	47.9	30.9	234.4	1.6	5.5	8.8	1,435	1,499	422	709	4.3	260	1.9	0.32	0.58	144	41	6.1
16	1,675	50.8	44.4	252.2	2.2	7.7	10.4	2,930	1,614	396	775	4.8	386	6.4	0.30	1.62	182	37	12.5
17	1,577	41.7	45.8	238.6	1.6	5.9	7.8	1,950	1,498	382	655	5.0	205	0.8	0.79	0.61	119	26	7.2
18	1,357	47.7	38.6	190.2	1.2	4.3	5.1	1,742	1,245	377	739	4.3	246	7.6	0.48	1.68	139	30	6.2
19	1,495	50.6	32.9	239.5	1.1	6.2	7.5	1,341	1,372	397	782	5.6	401	2.8	0.47	0.85	166	43	6.0
20	1,484	42.4	26.7	258.3	1.4	5.2	6.6	1,762	1,348	341	657	3.9	257	1.3	0.29	0.59	126	41	7.3
21	1,380	46.9	32.9	210.7	3.0	9.1	11.7	2,304	1,589	518	752	5.2	568	4.0	0.45	0.89	193	29	7.9
22	1,408	55.3	25.1	228.9	1.5	6.2	7.8	1,775	1,380	394	684	4.7	423	1.3	0.41	0.82	148	39	6.1
23	1,349	52.3	36.9	192.2	1.4	5.3	6.8	2,747	1,226	403	701	4.7	406	13.2	0.37	0.67	187	35	8.0
24	1,627	52.2	57.8	209.6	1.8	5.7	7.4	2,780	1,291	386	654	5.0	598	1.7	0.48	0.91	154	37	8.9
25	1,418	50.8	40.2	200.1	2.4	6.6	8.9	1,586	1,400	388	769	4.7	420	8.3	0.86	1.55	178	54	6.3
26	1,163	42.7	20.6	193.4	1.7	5.1	6.7	1,570	1,344	368	633	3.7	314	1.8	0.26	0.62	191	28	6.5
27	1,525	42.7	43.3	229.8	1.5	5.6	7.2	1,194	1,221	451	692	4.6	547	5.6	0.41	0.79	178	47	5.7
28	1,436	61.0	27.4	219.5	1.9	8.4	10.3	2,076	1,459	380	709	4.5	472	1.1	0.39	0.75	198	47	6.8
29	1,445	50.0	30.7	230.8	1.2	4.5	5.6	1,922	1,300	373	774	3.9	399	9.2	0.33	0.66	136	36	6.7
30	1,330	43.0	25.0	204.8	1.2	5.1	5.9	2,005	1,389	355	692	3.7	314	1.4	0.33	1.53	163	29	7.5
31	1,563	51.9	20.8	279.4	1.9	5.1	7.7	2,586	1,376	345	681	4.3	142	0.8	0.56	0.62	136	15	8.6
合計	45,605	1,468.8	1,117.7	6,990.5	54.0	192.0	250.6	60,205	42,989	12,246	21,790	140.0	11,100	139.7	13.04	27.20	5,200	1,169	222.3
平均	1,471	47.4	36.1	225.5	1.7	6.2	8.1	1,942	1,387	395	703	4.5	358	4.5	0.42	0.88	168	38	7.2

1月 1日 (土)	1月 2日 (日)	1月 3日 (月)	1月 4日 (火)	1月 5日 (水)	1月 6日 (木)	1月 7日 (金)
<p>朝食</p> <p>■白玉団子の雑煮仕立て サホム 冷凍白玉 1kg 1/20袋 ☆小松菜 (冷) 30g 梅型人参 1/10袋 しらす 15g</p> <p>■祝盛り 花五目卵巻 1/1個 サケ塩焼き 20g 1/1切 ひすい餃子 1/1個 やわらかさつまいもの煮物 1/10袋 むきそら豆 1/35袋</p> <p>■いくらなます やわらか大根なます 1/10袋 サーモンドロップス ○ 1/50瓶</p>	<p>朝食</p> <p>■米飯180g 山形はえぬき 80g</p> <p>■肉団子 ミートボール (オノンソース) 10g 3/1個</p> <p>■じゃが芋の煮物 やわらかじゃがいもの煮物 1/8袋</p> <p>■味噌汁 ☆さつま芋がゆ (冷) 15g きざみねぎ 150g 1/30袋 みそ (業務用千曲川) 白 8g</p> <p>■牛乳 普通牛乳 1/5本</p>	<p>朝食</p> <p>■米飯180g 山形はえぬき 80g</p> <p>■里芋の含め煮 やわらか里芋含め煮 1/15袋 スナッペンとう ○ 1/25袋</p> <p>■いんげん胡麻和え やわらかいんげん胡麻和え 1/10袋</p> <p>■味噌汁 ☆たまねぎ (スライス) 15g きざみねぎ 150g 1/30袋 みそ (業務用千曲川) 白 8g</p> <p>■牛乳 普通牛乳 1/5本</p>	<p>朝食</p> <p>■クロワッサン1個 クロワッサン (冷) 1/1個</p> <p>■トマトオムレツ トマトオムレツ ○ 1/1個</p> <p>■さつま芋サラダ さつま芋サラダ 1/10袋</p> <p>■コーンポタージュスープ ケール用コーンクリーム 2/3袋</p> <p>■牛乳 普通牛乳 1/5本</p>	<p>朝食</p> <p>■米飯180g 山形はえぬき 80g</p> <p>■彩り玉子 (関西風) 彩りたまご関西風○ 1/6袋</p> <p>■ひじき煮 やわらかひじき煮 ○ 1/10袋</p> <p>■味噌汁 花麩 2g きざみねぎ 150g 1/30袋 みそ (業務用千曲川) 白 7g</p> <p>■牛乳 普通牛乳 1/5本</p>	<p>朝食</p> <p>■ミニ食パン1個 ミニ食パン (冷) 1/1個</p> <p>■ほうれん草とベーコンのバター風 ほうれん草とベーコンのバター 1/10袋</p> <p>■ごぼうサラダ 焙煎胡麻ごぼうサラダ 1/10袋</p> <p>■オニオンコンソメ オニオンコンソメ 2/3袋</p> <p>■牛乳 普通牛乳 1/5本</p>	<p>朝食</p> <p>■ぞうすい (とり) 山形はえぬき 65g ぞうすいの素 (とり) 1/3袋 きざみねぎ 150g 1/60袋</p> <p>■炒り豆腐 やわらか炒り豆腐 1/10袋</p> <p>■味噌汁 切麩 ○ 2g きざみねぎ 150g 1/30袋 みそ (業務用千曲川) 白 7g</p> <p>■なすの浅漬け 浅漬なす ○ 1/10本</p> <p>■牛乳 普通牛乳 1/5本</p>
<p>昼食</p> <p>■米飯180g 山形はえぬき 80g</p> <p>■豚ロースのマリネ 豚ロースのマリネ ○ 1/7袋 色ピーマンがゆ (ミックス) メント 1/30袋 小豆粒のケリル 1/25袋</p> <p>■菜の花の辛子和え やわらか菜の花の辛子和え 1/10袋</p> <p>■味噌汁 なめこ (水煮) 1/30袋 きざみねぎ 150g 1/30袋 みそ (業務用千曲川) 白 8g</p>	<p>昼食</p> <p>■お赤飯 精白米 65g 赤飯 1kg 1/35袋</p> <p>■ぶり幽庵焼き ぶり幽庵焼き 1/1切 ふんわり木の葉豆腐 (南瓜) 1/1個 ○大根おろし 1/20袋</p> <p>■筑前煮 やわらか筑前煮 1/20袋</p> <p>■味噌汁 ☆チンゲンツァイ (冷) 15g きざみねぎ 150g 1/30袋 みそ (業務用千曲川) 白 8g</p>	<p>昼食</p> <p>■米飯180g 山形はえぬき 80g</p> <p>■やらかかツ煮 ● ソフトカツ煮 ● 1/1枚</p> <p>■白菜煮浸し やわらか白菜煮浸し 1/10袋</p> <p>■味噌汁 ☆小松菜 (冷) 15g きざみねぎ 150g 1/30袋 みそ (業務用千曲川) 白 8g</p>	<p>昼食</p> <p>■米飯180g 山形はえぬき 80g</p> <p>■グレイビーハンバーグ グレイビーハンバーグ 1/1個 グリン野菜ミックス 1/25袋</p> <p>■野菜のコンソメ煮 やわらか野菜のコンソメ煮 1/10袋</p> <p>■コーンポタージュスープ ケール用コーンクリーム 2/3袋</p>	<p>昼食</p> <p>■米飯180g 山形はえぬき 80g</p> <p>■豚肉すだち卸し添え やわらか豚肉 (ロース) 素 1/1枚 具沢山ソース (すだちおろし) 1/15袋</p> <p>■チャブチェ チャブチェ 1/20袋 ☆チンゲンツァイ (冷) 20g</p> <p>■味噌汁 馬鈴薯 (乱切り) (冷) 50 1/30袋 きざみねぎ 150g 1/30袋 みそ (業務用千曲川) 白 7g</p>	<p>昼食</p> <p>■米飯180g 山形はえぬき 80g</p> <p>■鶏の照り焼き ト 鶏照焼 (スライス) ト 1/15パック ふきの煮物 1/15袋</p> <p>■うの花炒り煮 やわらかうの花炒り煮 1/10袋</p> <p>■ゆず塩スープ FD 油揚げ 1g きざみねぎ 150g 1/30袋 ゆず塩スープの素 5g</p>	<p>昼食</p> <p>■米飯90g 山形はえぬき 40g</p> <p>■焼うどん 直火焼うどん (しょうゆ) 1 1/5袋 目玉焼き風まるカツ 1/1個</p> <p>■モロヘイヤのごま和え モロヘイヤごま和え 1/20袋</p> <p>■味噌汁 なめこ (水煮) 1/30袋 きざみねぎ 150g 1/30袋 みそ (業務用千曲川) 白 7g</p>
<p>夕食</p> <p>■米飯180g 山形はえぬき 80g</p> <p>■黒ムツ煮付 ○ 黒ムツ 煮付け ○ 1/1切 梅型人参 1/10袋</p> <p>■白和え (法蓮草) やわらか白和え (法蓮草) 1/10袋</p> <p>■味噌汁 カットわかめ ○ 適量 花麩 2g みそ (業務用千曲川) 白 8g</p>	<p>夕食</p> <p>■米飯180g 山形はえぬき 80g</p> <p>■牛二色巻き/蓮根天 牛肉二色巻き 2/3本 れんこんはさみ揚げ 34g 1/1個</p> <p>■キャベツの酢の物 キャベツの酢の物 1/10袋</p> <p>■味噌汁 冬瓜 (角切り) 1/30袋 きざみねぎ 150g 1/30袋 みそ (業務用千曲川) 白 8g</p>	<p>夕食</p> <p>■米飯180g 山形はえぬき 80g</p> <p>■サーモンのエスカベージュ サーモンのエスカベージュ 1/7袋 スナッペンとう ○ 1/25袋</p> <p>■五目きんぴら やわらか五目きんぴら 1/10袋</p> <p>■味噌汁 FD 豆腐 ○ 2g きざみねぎ 150g 1/30袋 みそ (業務用千曲川) 白 8g</p> <p>■やわらか饅頭 (紅) しっとりやわらか饅頭 (紅) 1/1個</p>	<p>夕食</p> <p>■米飯180g 山形はえぬき 80g</p> <p>■アジ西京焼き アジ西京焼き 1/1切 ○大根おろし 1/20袋</p> <p>■冬瓜のそぼろあんかけ 冬瓜のそぼろあんかけ 1/10袋</p> <p>■味噌汁 ☆はくさい (冷) 15g きざみねぎ 150g 1/30袋 みそ (業務用千曲川) 白 7g</p>	<p>夕食</p> <p>■米飯180g 山形はえぬき 80g</p> <p>■カレイ煮付 ○ カレイ煮付 ○ 1/1切 梅型人参 1/10袋</p> <p>■小松菜のお浸し 小松菜のおひたし ○ 1/10袋</p> <p>■味噌汁 きざみオクラ○ 1/30袋 きざみねぎ 150g 1/30袋 みそ (業務用千曲川) 白 7g</p>	<p>夕食</p> <p>■米飯180g 山形はえぬき 80g</p> <p>■牛肉入りコロッケ 65 コロッケ (牛肉入) 65g 1/1個 ☆キャベツ (冷) ★ 30g</p> <p>■高野豆腐の含め煮 (2個) やわらか高野豆腐の含め煮 1/18袋 梅型人参 1/10袋</p> <p>■味噌汁 かぼちゃ (乱切) (冷) 50 1/30袋 きざみねぎ 150g 1/30袋 みそ (業務用千曲川) 白 7g</p>	<p>夕食</p> <p>■米飯180g 山形はえぬき 80g</p> <p>■サバ味噌煮 ○ サバ味噌煮 ○ 1/1切 いんげん斜め切り 1/25袋</p> <p>■揚げ茄子の煮浸し やわらか揚げ茄子の煮浸し 1/10袋</p> <p>■お吸い物 (花ご膳) 花ご膳お吸い物 2/3袋</p>