<献立表>

現場　　：フルマカン A
献立種類：献立種類１(通常)
年月日　：2024年3月1日（金）～ 2024年3月31日（日）

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
朝食						米飯180ｇ 豆腐のそぼろあん包み 春菊のお浸し 味噌汁 牛乳	ベジロール（ホウレン草）１個 粗挽きウィンナー ｵﾆｵﾝ＆ｺｰﾙｽﾛｰサラダ クラムチャウダー 牛乳
						ｴﾈﾙｷﾞｰ 532 kcal 蛋白質 18.6 ｇ 脂質 14.7 ｇ 炭水化物 84.8 ｇ 食塩 2.1 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 449 kcal 蛋白質 14.9 ｇ 脂質 31.0 ｇ 炭水化物 31.5 ｇ 食塩 2.2 ｇ
昼食						米飯180ｇ サーモンﾎﾜｲﾄｿｰｽ煮 緑野菜のペペロンチーノ オニオンコンソメ	米飯180ｇ ネギ塩豚ロース焼き ○ 彩り野菜と昆布の和え物 味噌汁
						ｴﾈﾙｷﾞｰ 416 kcal 蛋白質 14.5 ｇ 脂質 6.9 ｇ 炭水化物 70.0 ｇ 食塩 2.0 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 453 kcal 蛋白質 15.0 ｇ 脂質 10.7 ｇ 炭水化物 74.5 ｇ 食塩 2.0 ｇ
夕食						米飯180ｇ チキンピカタ ○ ﾏｶﾛﾆと野菜のﾄﾏﾄ煮 ゆず塩スープ	米飯180ｇ カレイ煮付 0 いんげんと白きくらげのﾅﾑﾙ 味噌汁
						ｴﾈﾙｷﾞｰ 533 kcal 蛋白質 16.4 ｇ 脂質 12.9 ｇ 炭水化物 86.8 ｇ 食塩 2.5 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 401 kcal 蛋白質 16.6 ｇ 脂質 3.7 ｇ 炭水化物 73.5 ｇ 食塩 1.9 ｇ

<献立表>

	3	4	5	6	7	8	9
朝食	米飯180ｇ 筍とツナの煮物 いんげん胡麻和え 味噌汁 牛乳	米飯180ｇ ホッケ塩焼き　20ｇ モロヘイヤの煮浸し 味噌汁 牛乳	クロワッサン 1個 スクランブルエッグ　☆ マカロニサラダ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180ｇ 白菜煮浸し ふきの酢味噌和え 味噌汁 牛乳	ベジロール（人参）1個 キャベツの重ね蒸し パンプキンサラダ コーンポタージュスープ 牛乳	米飯180ｇ ぜんまい煮 ふきの煮物 味噌汁 牛乳	ロールパン　1個 トマトオムレツ さつま芋サラダ オニオンコンソメ 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 463 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 10.2 g 炭水化物 81.0 g 食塩 2.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 464 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 9.8 g 炭水化物 77.9 g 食塩 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 389 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 18.0 g 炭水化物 29.1 g 食塩 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 472 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 10.4 g 炭水化物 83.2 g 食塩 1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 331 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 14.3 g 炭水化物 38.7 g 食塩 1.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 450 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 9.4 g 炭水化物 80.6 g 食塩 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 439 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 21.9 g 炭水化物 48.3 g 食塩 2.5 g
昼食	ちらしずし 天ぷら盛合せ（4種） 菜の花の辛子和え お吸い物（花ご膳） ロールケーキ（いちご）	米飯180ｇ 豆腐ハンバーグ　○ かぼちゃの含め煮 味噌汁	米飯180ｇ アジ西京焼き 白和え（法蓮草） 味噌汁	米飯180ｇ 豚ﾛｰｽのマリネ 根菜サラダ　○ 味噌汁	米飯180ｇ ｸﾘｰﾑｺﾛｯｹ（かに入り）60g 野菜のコンソメ煮 オニオンコンソメ	米飯180ｇ 豆腐ローフ（和風あんかけ） 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁	米飯180ｇ 牛焼肉　○ 大根のかに餡かけ 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 670 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 14.9 g 炭水化物 109.5 g 食塩 5.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 501 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 11.4 g 炭水化物 87.3 g 食塩 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 430 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 5.2 g 炭水化物 78.3 g 食塩 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 500 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 11.5 g 炭水化物 82.6 g 食塩 3.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 523 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 15.8 g 炭水化物 82.0 g 食塩 1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 500 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 14.2 g 炭水化物 76.5 g 食塩 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 393 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 5.4 g 炭水化物 74.5 g 食塩 2.0 g
夕食	米飯180ｇ タラ塩麹焼き 炒り豆腐 味噌汁	米飯180ｇ サバ味噌煮　○ ほうれん草卯の花（ゆず風味） ゆず塩スープ	米飯180ｇ ミニチキン南蛮 あさりとｷｬﾍﾞﾂの生姜和え 味噌汁	米飯180ｇ サンマみぞれ煮 ブロッコリーお浸し 味噌汁	米飯180ｇ ブリ甘酢あんかけ　○ きんぴらごぼう 味噌汁	米飯180ｇ たらバーグ 鶏肉のすき煮 味噌汁	米飯180ｇ サバ照焼き（骨なし） 炒り豆腐 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 387 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 5.5 g 炭水化物 68.4 g 食塩 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 523 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 15.2 g 炭水化物 77.5 g 食塩 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 525 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 13.2 g 炭水化物 84.9 g 食塩 2.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 399 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 6.5 g 炭水化物 73.2 g 食塩 2.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 455 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 8.8 g 炭水化物 80.2 g 食塩 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 473 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 8.2 g 炭水化物 85.2 g 食塩 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 470 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 14.4 g 炭水化物 70.1 g 食塩 1.7 g

<献立表>

	10	11	12	13	14	15	16
朝食	米飯180ｇ 里芋の含め煮 彩り白菜漬け 味噌汁 牛乳	米飯180ｇ 彩り玉子（関西風） たけのこの煮物　○ 味噌汁 牛乳	マーブルブレッド（ミルク）2枚 目玉焼き ポテトサラダ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180ｇ うの花炒り煮 焼き茄子 味噌汁 牛乳	ベジロール（ホウレン草）１個 北海道かぼちゃのｸﾘｰﾐｰ仕立て ｵﾆｵﾝ＆ｺｰﾙｽﾛｰサラダ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180ｇ ミートボール 豆のヘルシーサラダ 味噌汁 牛乳	クロワッサン 1個 かぶとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｸﾘｰﾑｿｰｽ スパゲティサラダ オニオンコンソメ 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 476 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 8.9 g 炭水化物 87.7 g 食塩 3.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 562 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 19.4 g 炭水化物 80.0 g 食塩 1.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 384 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 14.3 g 炭水化物 42.0 g 食塩 2.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 460 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 10.3 g 炭水化物 81.2 g 食塩 1.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 354 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 18.4 g 炭水化物 37.3 g 食塩 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 585 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 17.6 g 炭水化物 89.2 g 食塩 1.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 375 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 14.4 g 炭水化物 31.6 g 食塩 2.4 g
昼食	米飯90ｇ きつねそば ちくわと昆布の煮物 フルーツ（パイン）	米飯180ｇ ピーマンの肉詰め　TM 厚揚げの彩り炒め 味噌汁	米飯180ｇ 豚肉のおろしポン酢添え ブロッコリーお浸し 味噌汁	五目釜飯 サケ塩焼き 海老団子と大根煮物 味噌汁	米飯180ｇ ハンバーグ（ｳﾞｨｱﾝﾄﾞ） じゃが芋の煮物 味噌汁	米飯180ｇ サバ塩焼き　○ 五目きんぴら 味噌汁	親子丼 焼き茄子 味噌汁 フルーツ（白桃）
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 598 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 6.8 g 炭水化物 113.2 g 食塩 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 465 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 9.1 g 炭水化物 81.9 g 食塩 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 439 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.6 g 炭水化物 72.4 g 食塩 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 447 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 7.2 g 炭水化物 76.1 g 食塩 3.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 593 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.9 g 炭水化物 79.1 g 食塩 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 485 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 13.2 g 炭水化物 76.5 g 食塩 2.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 512 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 14.1 g 炭水化物 78.5 g 食塩 2.7 g
夕食	米飯180ｇ 赤魚西京焼き ほうれん草卯の花（ゆず風味） 味噌汁	米飯180ｇ イワシしょうが煮 薩摩芋と豆昆布の和え物 味噌汁	米飯180ｇ 味噌だれチキン キャベツの酢の物 ゆず塩スープ	米飯180ｇ 麻婆豆腐　Y 菜の花の辛子和え 中華スープ（花ご膳）	米飯180ｇ カレイ西京焼き あさりとｷｬﾍﾞﾂの生姜和え 味噌汁	米飯180ｇ 豚肉のトマトソース添え 花野菜の洋風煮 オニオンコンソメ	米飯180ｇ 鮭バーグ さつま芋と豆のハニーマスタード 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 403 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 4.0 g 炭水化物 77.6 g 食塩 1.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 422 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 4.9 g 炭水化物 79.7 g 食塩 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 441 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 6.0 g 炭水化物 80.5 g 食塩 3.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 562 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 19.2 g 炭水化物 73.7 g 食塩 5.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 373 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 2.3 g 炭水化物 71.4 g 食塩 1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 457 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 11.0 g 炭水化物 72.1 g 食塩 1.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 482 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 9.7 g 炭水化物 85.1 g 食塩 2.2 g

<献立表>

	17	18	19	20	21	22	23
朝食	米飯180ｇ うの花炒り煮 白菜お浸し 味噌汁 牛乳	米飯180ｇ 筍とツナの煮物 春菊のお浸し 味噌汁 牛乳	ベジロール（人参）1個 ﾏｶﾛﾆと野菜のﾄﾏﾄ煮 さつま芋サラダ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180ｇ 厚焼きたまご　甘 ほうれん草のお浸し 味噌汁 牛乳	ロールパン　1個 ポトフ　○ ブロッコリーお浸し コーンポタージュスープ 牛乳	米飯180ｇ 白身魚と豆腐のふんわり天 肉じゃが 味噌汁 牛乳	マーブルブレッド（ミルク）2枚 ﾄﾏﾄﾁｷﾝﾋﾞｰﾝｽﾞ マカロニサラダ オニオンコンソメ 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 473 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 11.3 g 炭水化物 81.1 g 食塩 1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 462 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 9.8 g 炭水化物 81.4 g 食塩 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 382 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 16.9 g 炭水化物 49.3 g 食塩 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 503 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 13.4 g 炭水化物 80.7 g 食塩 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 307 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 10.5 g 炭水化物 40.4 g 食塩 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 532 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 13.5 g 炭水化物 89.0 g 食塩 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 404 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 15.7 g 炭水化物 36.2 g 食塩 2.8 g
昼食	米飯180ｇ サワラ塩焼き 青菜煮浸し 味噌汁	米飯180ｇ 豚肉のゆばあんかけ ｵｸﾗと山芋のねばねばｻﾗﾀﾞ 味噌汁	米飯180ｇ アジ南蛮漬け　○ 牛肉ごぼう 味噌汁	ビーフカレー（甘口） 白身フライ 花野菜の洋風煮 漬物（福神漬け） フルーツ（フルーツカクテル）	米飯180ｇ 鶏の照り焼き　ト ぜんまい煮 味噌汁	米飯180ｇ マーボーナス 焼ビーフン 味噌汁	米飯180ｇ あじバーグ（甘酢あん） 炒り豆腐 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 404 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 7.1 g 炭水化物 67.1 g 食塩 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 459 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 10.9 g 炭水化物 71.6 g 食塩 1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 527 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 14.5 g 炭水化物 83.3 g 食塩 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 634 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 20.2 g 炭水化物 98.0 g 食塩 3.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 449 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 9.1 g 炭水化物 75.2 g 食塩 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 557 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 15.7 g 炭水化物 90.3 g 食塩 3.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 472 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 11.3 g 炭水化物 79.4 g 食塩 2.9 g
夕食	米飯180ｇ 牛うま煮 大根なます 味噌汁	米飯180ｇ 黒ムツ煮付　○ 高野の含め煮 味噌汁	米飯180ｇ チキンのオーブン焼き/ｳｨﾝﾅｰ 緑野菜のペペロンチーノ コーンポタージュスープ	米飯180ｇ タラ塩麹焼き 厚揚げの彩り炒め 味噌汁	米飯180ｇ サワラ野菜入り煮付 彩り白菜漬け 味噌汁	米飯180ｇ 赤魚幽庵焼き 木の実和え 味噌汁	米飯180ｇ ささみフライ 根菜サラダ　○ 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 557 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 91.1 g 食塩 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 496 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 8.7 g 炭水化物 79.0 g 食塩 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 561 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 16.0 g 炭水化物 82.1 g 食塩 1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 393 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 4.9 g 炭水化物 69.7 g 食塩 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 389 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 4.5 g 炭水化物 72.1 g 食塩 3.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 438 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 7.9 g 炭水化物 75.9 g 食塩 1.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 577 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 16.4 g 炭水化物 87.7 g 食塩 2.5 g

<献立表>

	24	25	26	27	28	29	30
朝食	米飯180ｇ 照焼き大豆ボール(3個) きんぴらごぼう 味噌汁 牛乳	米飯180ｇ うの花炒り煮 たけのこの煮物　○ 味噌汁 牛乳	ベジロール（ホウレン草）１個 スクランブルエッグ　☆ パンプキンサラダ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180ｇ 肉団子 焼き茄子 味噌汁 牛乳	クロワッサン 1個 目玉焼き 野菜のコンソメ煮 コーンポタージュスープ 牛乳	米飯180ｇ 糸島ねぎ入玉子焼き 五目きんぴら 味噌汁 牛乳	ベジロール（人参）1個 ｽﾍﾟｲﾝ風オムレツ ｵﾆｵﾝ＆ｺｰﾙｽﾛｰサラダ コーンポタージュスープ 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 532 kcal 蛋白質 16.8 ｇ 脂質 11.2 ｇ 炭水化物 95.1 ｇ 食塩 2.5 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 468 kcal 蛋白質 15.3 ｇ 脂質 10.3 ｇ 炭水化物 82.2 ｇ 食塩 2.0 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 357 kcal 蛋白質 12.5 ｇ 脂質 17.8 ｇ 炭水化物 36.9 ｇ 食塩 1.7 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 510 kcal 蛋白質 16.6 ｇ 脂質 13.4 ｇ 炭水化物 83.7 ｇ 食塩 1.5 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 346 kcal 蛋白質 11.4 ｇ 脂質 18.6 ｇ 炭水化物 32.7 ｇ 食塩 1.8 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 569 kcal 蛋白質 17.5 ｇ 脂質 19.1 ｇ 炭水化物 84.1 ｇ 食塩 1.8 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 432 kcal 蛋白質 12.8 ｇ 脂質 24.9 ｇ 炭水化物 36.2 ｇ 食塩 2.4 ｇ
昼食	米飯180ｇ サーモンﾎﾜｲﾄｿｰｽ煮 北海道かぼちゃのｸﾘｰﾐｰ仕立て オニオンコンソメ	ミートソース 花野菜の洋風煮 オニオンコンソメ フルーツ（パイン）	米飯180ｇ 野菜かき揚げ 鶏肉のすき煮 味噌汁 金時豆	米飯180ｇ 天津玉子 ほうれん草卯の花（ゆず風味） 中華スープ（花ご膳）	米飯180ｇ ビーフシチュー　○ 豆のヘルシーサラダ マンゴープリン	米飯180ｇ サバ塩焼き　○ 白和え（法蓮草） 味噌汁	米飯180ｇ 三元豚ロース生姜焼き 高地 菜の花の辛子和え 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 424 kcal 蛋白質 15.0 ｇ 脂質 4.9 ｇ 炭水化物 75.7 ｇ 食塩 1.8 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 558 kcal 蛋白質 18.4 ｇ 脂質 10.3 ｇ 炭水化物 99.8 ｇ 食塩 6.9 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 525 kcal 蛋白質 13.0 ｇ 脂質 7.9 ｇ 炭水化物 100.3 ｇ 食塩 1.7 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 436 kcal 蛋白質 12.2 ｇ 脂質 7.8 ｇ 炭水化物 78.7 ｇ 食塩 3.4 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 715 kcal 蛋白質 18.4 ｇ 脂質 27.7 ｇ 炭水化物 89.5 ｇ 食塩 2.4 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 491 kcal 蛋白質 15.8 ｇ 脂質 14.7 ｇ 炭水化物 73.1 ｇ 食塩 1.7 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 446 kcal 蛋白質 14.7 ｇ 脂質 11.2 ｇ 炭水化物 72.2 ｇ 食塩 2.3 ｇ
夕食	米飯180ｇ 豚角煮 モロヘイヤのごま和え 中華スープ（花ご膳）	米飯180ｇ カレイ煮付　0 薩摩芋と豆昆布の和え物 味噌汁	米飯180ｇ 酢豚　○ ｵｸﾗと湯葉のおかか和え 中華スープ（花ご膳）	米飯180ｇ 鶏肉のネギ塩だれ 大根のかに餡かけ 味噌汁	米飯90ｇ イワシしょうが煮 筑前煮 味噌汁	米飯180ｇ 牛肉入りコロッケ　65 ブロッコリーお浸し 味噌汁	米飯180ｇ サケ塩焼き 海老団子と大根煮物 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 579 kcal 蛋白質 15.9 ｇ 脂質 21.3 ｇ 炭水化物 76.8 ｇ 食塩 2.8 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 423 kcal 蛋白質 18.4 ｇ 脂質 3.0 ｇ 炭水化物 79.6 ｇ 食塩 1.7 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 444 kcal 蛋白質 12.6 ｇ 脂質 6.4 ｇ 炭水化物 84.9 ｇ 食塩 3.6 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 386 kcal 蛋白質 15.2 ｇ 脂質 4.7 ｇ 炭水化物 70.3 ｇ 食塩 2.0 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 259 kcal 蛋白質 10.3 ｇ 脂質 4.2 ｇ 炭水化物 43.5 ｇ 食塩 2.4 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 493 kcal 蛋白質 10.3 ｇ 脂質 12.6 ｇ 炭水化物 85.4 ｇ 食塩 1.7 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 404 kcal 蛋白質 18.2 ｇ 脂質 5.6 ｇ 炭水化物 70.0 ｇ 食塩 2.7 ｇ

<献立表>

	31						
朝食	米飯180ｇ 白身魚と豆腐のふんわり天 ひじき煮 味噌汁 牛乳						
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 514 kcal 蛋白質 15.8 ｇ 脂質 14.1 ｇ 炭水化物 85.0 ｇ 食塩 2.5 ｇ						
昼食	五目釜飯 赤魚西京焼き 高野豆腐の玉子とじ 味噌汁						
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 422 kcal 蛋白質 17.1 ｇ 脂質 6.8 ｇ 炭水化物 72.4 ｇ 食塩 2.7 ｇ						
夕食	米飯180ｇ アジトマト煮 ○ キャベツの酢の物 味噌汁						
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 416 kcal 蛋白質 19.9 ｇ 脂質 4.1 ｇ 炭水化物 77.4 ｇ 食塩 2.3 ｇ						

<給与栄養量表>

現場　　：フルマカン A

献立種類：献立種類１

年月　　：2024年3月

日	ｴﾈﾙｷﾞｰ	水分	ｱﾐﾉ蛋白	蛋白質	ﾄﾘｱ当量	ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	脂質	単糖当量	炭質量計	炭差引法	食物繊維	炭水化物	灰分	ﾅﾄﾘｳﾑ	ｶﾘｳﾑ	ｶﾙｼｳﾑ	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	リン	鉄	亜鉛	銅	ﾚﾁﾉﾙ活性	ﾋﾞﾀﾐﾝD	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC	食塩
	kcal	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	g
1	1481	497.0	33.2	49.5	28.2	92	34.5	223.3	190.7	198.7	6.6	241.6	10.0	2237	1327	363	150	728	5.7	6.0	0.88	380	9.2	0.50	0.63	38	6.6
2	1303	471.2	24.6	46.5	20.9	58	45.4	160.4	140.8	148.0	8.5	179.5	7.0	1825	1315	358	139	515	4.2	5.2	0.57	201	0.8	0.57	0.75	43	6.1
3	1520	590.7	40.5	50.3	25.9	258	30.6	220.6	190.7	203.5	9.8	258.9	12.7	2889	1436	447	155	776	4.7	6.3	0.91	420	1.9	0.33	0.80	39	10.1
4	1488	457.0	30.5	47.5	20.7	42	36.4	216.1	193.2	201.8	8.9	242.7	9.2	2313	1167	366	154	626	4.4	5.4	0.85	552	1.3	0.50	0.74	36	7.6
5	1344	479.2	35.1	43.5	32.2	202	36.4	168.5	142.0	148.6	4.7	192.3	9.2	2149	1055	404	157	669	3.3	4.9	0.61	344	7.2	0.31	0.66	18	7.2
6	1371	515.2	32.2	42.1	23.8	59	28.4	219.8	191.6	200.3	7.8	239.0	8.0	1885	1326	347	140	665	4.0	6.1	0.83	297	3.9	0.50	0.61	42	7.1
7	1309	454.6	29.2	35.3	34.9	67	38.9	175.6	140.6	147.0	7.8	200.9	7.5	1578	1233	347	181	593	3.4	4.7	0.61	294	3.0	0.44	1.35	48	5.7
8	1423	551.9	33.9	42.8	29.3	59	31.8	223.3	194.3	202.6	7.0	242.3	8.2	1580	1268	339	153	633	3.8	5.4	0.85	185	0.8	0.37	0.56	48	6.6
9	1302	494.5	25.7	39.8	27.6	174	41.7	171.5	144.2	150.8	5.6	192.9	8.0	1722	1208	336	123	624	3.5	5.9	0.59	176	1.4	0.41	0.77	44	6.2
10	1477	640.7	37.7	48.5	13.4	48	19.7	190.5	164.4	174.9	10.8	278.5	11.1	2242	1700	369	219	727	4.4	5.8	0.87	214	1.9	0.53	0.56	35	7.4
11	1449	503.0	37.5	46.5	29.0	203	33.4	221.1	191.2	199.4	7.6	241.6	7.9	1387	1277	411	155	721	5.2	6.3	0.87	412	9.6	0.33	0.78	35	6.1
12	1264	491.6	34.2	41.8	26.3	187	29.9	171.2	145.8	153.1	5.6	194.9	9.9	2639	1137	347	128	661	3.5	5.1	0.53	218	2.8	0.89	0.72	43	7.6
13	1469	621.5	40.9	56.2	21.1	74	36.7	223.3	196.4	204.6	8.8	231.0	11.1	2785	1453	463	208	780	4.4	6.1	0.95	221	13.2	0.44	0.67	40	9.9
14	1320	511.1	40.9	49.9	30.0	133	40.6	165.5	140.5	147.2	7.2	187.8	8.8	2021	1408	374	157	679	3.7	6.8	0.61	230	8.7	0.59	0.84	41	6.9
15	1527	478.5	39.7	48.7	37.0	89	41.8	219.1	193.4	201.6	9.9	237.8	9.9	1568	1380	327	159	757	4.3	6.3	0.85	223	5.0	0.89	0.72	49	5.5
16	1369	608.0	32.4	38.9	33.4	211	38.2	164.7	131.4	138.1	7.7	195.2	9.7	2208	1267	353	143	660	4.3	5.0	0.68	252	5.1	0.44	0.72	29	7.3
17	1434	573.6	33.9	45.6	28.9	128	32.8	217.3	195.8	204.1	7.1	239.3	10.4	2192	1524	431	150	717	5.3	6.6	0.76	334	4.3	0.31	0.76	45	7.3
18	1417	511.0	36.2	54.4	21.0	48	29.4	214.9	190.9	199.4	7.2	232.0	7.6	1584	1298	405	157	680	5.1	6.4	0.90	496	0.7	0.86	0.65	20	6.3
19	1470	488.0	32.1	42.1	39.6	83	47.4	187.5	140.5	147.7	6.5	214.7	8.3	1869	1334	345	184	675	3.8	4.9	0.65	176	3.1	0.45	1.28	45	6.5
20	1530	630.3	39.1	48.8	34.8	248	38.5	221.4	194.6	205.6	7.6	248.4	9.9	2508	1423	408	166	760	5.4	6.1	0.84	325	2.1	0.39	0.75	46	8.0
21	1145	463.3	28.1	41.6	18.2	68	24.1	164.0	143.9	153.1	5.6	187.7	9.1	2044	1447	325	186	686	3.2	5.1	0.56	243	0.8	0.49	1.37	40	7.6
22	1527	563.1	36.6	44.6	33.6	72	37.1	221.6	194.1	202.2	7.0	255.2	9.0	1841	1412	336	158	676	3.8	6.0	0.84	205	2.2	0.36	0.56	40	7.1
23	1453	480.5	33.8	46.3	37.7	102	43.4	182.9	152.2	159.4	9.1	203.3	9.5	2518	1328	358	170	688	4.3	5.1	0.80	179	2.2	0.44	0.62	17	8.2
24	1535	513.6	32.2	47.7	32.3	92	37.4	221.7	194.1	202.3	8.7	247.6	11.2	1818	1470	479	210	782	4.8	6.7	0.97	546	9.2	0.50	0.75	55	7.1
25	1449	674.2	35.5	52.1	20.3	39	23.6	247.6	193.2	201.9	16.4	261.6	12.0	3520	1298	354	171	644	5.5	6.6	0.96	284	0.6	0.61	0.79	46	10.6
26	1326	539.0	29.8	38.1	28.8	161	32.1	172.3	142.4	148.9	8.9	222.1	10.3	1940	1305	379	166	623	3.7	5.2	0.66	368	1.4	0.32	0.78	39	7.0
27	1332	574.4	35.8	44.0	22.3	228	25.9	218.5	191.9	200.5	7.5	232.7	8.6	1576	1240	335	165	677	4.1	6.3	0.75	202	1.4	0.37	0.72	22	6.9
28	1320	535.6	25.9	40.1	46.2	175	50.5	120.0	107.0	112.5	7.3	165.7	8.6	1934	1261	379	169	675	4.2	6.0	0.59	628	9.4	0.26	1.45	24	6.6
29	1553	517.8	34.5	43.6	40.6	179	46.4	228.4	191.8	200.3	8.3	242.6	8.8	1113	1214	398	173	709	4.7	5.7	0.86	301	5.5	0.36	0.75	47	5.2
30	1282	466.7	37.3	45.7	30.9	205	41.7	161.6	142.9	151.4	6.1	178.4	8.7	1942	1234	358	173	707	3.3	5.3	0.55	310	13.8	0.57	1.47	42	7.4
31	1352	468.0	33.0	52.8	19.3	80	25.0	221.0	194.3	202.8	6.8	234.8	8.5	1981	1189	390	168	648	3.8	5.2	0.69	225	3.6	0.40	0.55	18	7.5
合計	43541	16364.8	1052.0	1415.3	888.2	3864	1099.7	6135.2	5260.8	5512.3	244.4	6923.0	288.7	63408	40934	11631	5087	21161	131.8	178.5	23.44	9441	136.1	14.73	25.13	1174	223.2
平均	1405	527.9	33.9	45.7	28.7	125	35.5	197.9	169.7	177.8	7.9	223.3	9.3	2045	1320	375	164	683	4.3	5.8	0.76	305	4.4	0.48	0.81	38	7.2