

〈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7月1日 (月) ~ 2024年7月31日 (水)

	日	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6					
朝食	米飯180 g 厚焼きたまご 甘 じゃが芋の煮物 味噌汁 牛乳	ベジロール (人参) 1個 ミートボール スパゲティサラダ クラムチャウダー 牛乳	米飯180 g ひじき煮 春菊のお浸し 味噌汁 牛乳	ロールパン 1個 ス克蘭ブルエッグ ☆ ポテトサラダ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180 g 白身魚と豆腐のふんわり天 かつと湯葉のおかか和え 味噌汁 牛乳	マーブルブレッド (ミルク) 2枚 粗挽きウィンナー おか&コールスーサラダ コーンポタージュスープ 牛乳	エネルギー - 521 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.3 g 炭水化物 85.0 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 388 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 14.1 g 炭水化物 36.0 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 465 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 10.1 g 炭水化物 83.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 379 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 13.9 g 炭水化物 40.5 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 516 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 13.5 g 炭水化物 84.7 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 501 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 31.5 g 炭水化物 38.9 g 食塩 2.4 g
	米飯180 g 牛うま煮 あさりとキャベツの生姜和え 味噌汁	おにぎり (おかか入) きつねうどん ほうれん草のお浸し フルーツ (フルーツカクテル)	米飯180 g 鶏肉のトマトソース 豆のヘルシーサラダ コーンポタージュスープ	米飯180 g サワラ野菜入り煮付 ぜんまい煮 味噌汁	米飯180 g 鶏肉の香味ソース キャベツの酢の物 味噌汁	米飯180 g 麻婆豆腐 Y 彩り野菜と昆布の和え物 中華スープ (花ご膳)	エネルギー - 527 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 15.1 g 炭水化物 82.0 g 食塩 3.2 g	エネルギー - 500 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 5.3 g 炭水化物 99.1 g 食塩 6.2 g	エネルギー - 482 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 7.8 g 炭水化物 81.9 g 食塩 1.5 g	エネルギー - 394 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 5.0 g 炭水化物 72.0 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 407 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 4.9 g 炭水化物 74.8 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 572 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 19.6 g 炭水化物 75.9 g 食塩 4.8 g
夕食	米飯180 g タラ塩麹焼き 揚げ茄子とインゲンの味噌和え 味噌汁	米飯180 g 鮭バーグ 野菜甘酢あんかけ 味噌汁	米飯180 g サンマみぞれ煮 海老団子と大根煮物 味噌汁	米飯180 g 酢豚 ○ 鶏そぼろ中華春雨 中華スープ (花ご膳)	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 黒ムツ煮付 ○ 小松菜のお浸し 味噌汁	エネルギー - 398 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 5.8 g 炭水化物 73.3 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 518 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 14.7 g 炭水化物 83.7 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 437 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 9.1 g 炭水化物 74.8 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 488 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 9.6 g 炭水化物 88.8 g 食塩 3.4 g	エネルギー - 409 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 6.2 g 炭水化物 71.8 g 食塩 1.5 g	エネルギー - 476 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 8.7 g 炭水化物 75.9 g 食塩 1.9 g
	米飯180 g 脂質 34.2 g 炭水化物 240.3 g 食塩 7.1 g	米飯180 g 脂質 34.1 g 炭水化物 218.8 g 食塩 10.3 g	米飯180 g 脂質 27.0 g 炭水化物 239.8 g 食塩 6.0 g	米飯180 g 脂質 28.5 g 炭水化物 201.3 g 食塩 7.4 g	米飯180 g 脂質 24.6 g 炭水化物 231.3 g 食塩 6.5 g	米飯180 g 脂質 59.8 g 炭水化物 190.7 g 食塩 9.1 g						

<献立表>

	7	8	9	10	11	12	13	
朝食	米飯180g うの花炒り煮 かぼちやの含め煮 味噌汁 牛乳	米飯180g 肉じゃが ひじき煮 味噌汁 牛乳	ベジロール（ホウレン草）1個 さつま芋と豆のハニーマスタード ブロッコリーのお浸し ミネストローネ 牛乳	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	クロワッサン1個 目玉焼き スパゲティサラダ コーンポタージュスープ 牛乳	米飯180g サケ塩焼き 20g 里芋の含め煮 味噌汁 牛乳	ベジロール（人参）1個 ｽﾞｲﾝ風オムレツ 野菜のコンソメ煮 オニオンコンソメ 牛乳	
	エネルギー 497 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 10.3 g 炭水化物 89.6 g 食塩 1.8 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 10.8 g 炭水化物 86.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 313 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 14.3 g 炭水化物 38.6 g 食塩 1.8 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 11.1 g 炭水化物 92.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 15.8 g 炭水化物 43.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 9.5 g 炭水化物 81.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー 363 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 20.3 g 炭水化物 30.8 g 食塩 2.6 g	
	昼食	ちらしずし（錦糸） 鶏肉三色巻 白菜お浸し お吸い物（花ご膳） わらび餅（抹茶）	米飯180g 豚角煮 いんげんと白きくらげのナムル 中華スープ（花ご膳）	米飯180g ビーフハンバーグ 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁	米飯180g 天津玉子 春雨サラダ黒酢いり ゆず塩スープ	米飯180g 牛焼肉 ○ 菜の花の辛子和え 味噌汁	米飯180g フライ2種 ほうれん草のお浸し 味噌汁	親子丼 筍とツナの煮物 味噌汁
		エネルギー 461 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 6.5 g 炭水化物 85.7 g 食塩 3.8 g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 19.8 g 炭水化物 76.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 682 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 29.1 g 炭水化物 81.5 g 食塩 2.9 g	エネルギー 441 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 6.4 g 炭水化物 80.5 g 食塩 3.6 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 5.6 g 炭水化物 79.0 g 食塩 2.0 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 11.8 g 炭水化物 83.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 14.9 g 炭水化物 73.2 g 食塩 3.4 g
夕食		米飯180g アジ西京焼き 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁	米飯180g サーモン杓イソス煮 ポテトサラダ オニオンコンソメ	米飯180g 赤魚幽庵焼き 高野豆腐の含め煮 味噌汁	米飯180g イワシ梅煮 わかろと湯葉のおかか和え 味噌汁	米飯180g ブリ甘酢あんかけ ○ 白菜お浸し 味噌汁	米飯180g サバ照焼き（骨なし） 鶏肉のすき煮 味噌汁	米飯180g アジ南蛮漬け ○ わかろと山芋のねばねばやが 味噌汁
		エネルギー 384 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 3.5 g 炭水化物 70.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 3.9 g 炭水化物 79.7 g 食塩 1.9 g	エネルギー 401 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 4.7 g 炭水化物 71.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 404 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 4.6 g 炭水化物 74.3 g 食塩 2.9 g	エネルギー 447 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 9.7 g 炭水化物 75.2 g 食塩 1.8 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 11.7 g 炭水化物 78.1 g 食塩 1.7 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 8.9 g 炭水化物 80.7 g 食塩 2.1 g
	エネルギー 1342 kcal 蛋白質 47.8 g 脂質 20.3 g 炭水化物 245.4 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1505 kcal 蛋白質 43.7 g 脂質 34.5 g 炭水化物 241.9 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1396 kcal 蛋白質 52.0 g 脂質 48.1 g 炭水化物 191.9 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1366 kcal 蛋白質 42.4 g 脂質 22.1 g 炭水化物 246.8 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1319 kcal 蛋白質 38.0 g 脂質 31.1 g 炭水化物 197.4 g 食塩 6.0 g	エネルギー 1456 kcal 蛋白質 48.2 g 脂質 33.0 g 炭水化物 243.5 g 食塩 5.3 g	エネルギー 1317 kcal 蛋白質 43.3 g 脂質 44.1 g 炭水化物 184.7 g 食塩 8.1 g	

〈献立表〉

	14	15	16	17	18	19	20	
朝食	米飯180g 白身魚と豆腐のふんわり天 キャベツの酢の物 味噌汁 牛乳	米飯180g 炒り卵 五目きんぴら 味噌汁 牛乳	ロールパン 1個 マカロニと野菜のトマト煮 オニオン&コーンスープサラダ コーンポタージュスープ 牛乳	米飯180g 筍とツナの煮物 いんげん胡麻和え 味噌汁 牛乳	マーブルブレッド（ミルク）2枚 半熟玉子 ほうれん草とベーコンのバター風味 ミネストローネ 牛乳	米飯180g 豆腐のそぼろあん包み 青菜煮浸し 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&コーンスープサラダ コーンポタージュスープ 牛乳	
	エネルギー 512 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 12.9 g 炭水化物 86.6 g 食塩 2.6 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 13.6 g 炭水化物 84.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 383 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 17.4 g 炭水化物 44.9 g 食塩 2.1 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 10.2 g 炭水化物 84.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー 378 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 21.8 g 炭水化物 35.2 g 食塩 1.0 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 15.7 g 炭水化物 83.5 g 食塩 2.4 g	エネルギー 463 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 29.5 g 炭水化物 35.1 g 食塩 2.5 g	
	昼食	米飯180g 豆腐ハンバーグ ○ 牛肉ごぼう 味噌汁	いなり寿司（青菜） ぶっかけそば（長芋） 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁	米飯180g チキンピカタ ○ 緑野菜のペペロンチーノ 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 赤魚西京焼き がんもの含め煮 味噌汁	米飯180g アジトマト煮 ○ 花野菜の洋風煮 味噌汁	米飯180g ネギ塩豚ロース焼き ○ チャプチェ 味噌汁
		エネルギー 531 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 17.6 g 炭水化物 78.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 5.6 g 炭水化物 90.7 g 食塩 2.4 g	エネルギー 548 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 15.7 g 炭水化物 83.9 g 食塩 2.7 g	エネルギー 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	エネルギー 397 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 6.4 g 炭水化物 69.4 g 食塩 1.3 g	エネルギー 410 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 6.1 g 炭水化物 70.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 12.4 g 炭水化物 81.4 g 食塩 2.1 g
夕食		米飯180g 中華煮 ☆ 焼ビーフン 中華スープ（花ご膳）	米飯180g カレイ西京焼き（黄） 肉じゃが 味噌汁	米飯180g ブリ生姜煮 ○ 大豆と昆布のうま煮 ○ 味噌汁	米飯180g 白身魚の野菜あんかけ ○ ひじき煮 味噌汁	米飯180g 豚肉のおろしポン酢添え かぼちやの含め煮 味噌汁	米飯180g 味噌だれチキン マカロニサラダ ゆず塩スープ	米飯180g カレイ煮付 0 ほうれん草のお浸し 味噌汁
		エネルギー 501 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 10.1 g 炭水化物 86.3 g 食塩 4.7 g	エネルギー 383 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 2.5 g 炭水化物 72.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 11.9 g 炭水化物 75.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー 397 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 4.9 g 炭水化物 75.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 482 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 9.5 g 炭水化物 83.3 g 食塩 2.1 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 5.8 g 炭水化物 79.8 g 食塩 3.7 g	エネルギー 399 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 2.8 g 炭水化物 73.6 g 食塩 1.9 g
	エネルギー 1544 kcal 蛋白質 40.5 g 脂質 40.6 g 炭水化物 251.3 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1399 kcal 蛋白質 51.4 g 脂質 21.7 g 炭水化物 247.8 g 食塩 5.7 g	エネルギー 1430 kcal 蛋白質 50.0 g 脂質 45.0 g 炭水化物 203.9 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1395 kcal 蛋白質 39.3 g 脂質 30.9 g 炭水化物 241.7 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1257 kcal 蛋白質 43.8 g 脂質 37.7 g 炭水化物 187.9 g 食塩 4.4 g	エネルギー 1446 kcal 蛋白質 51.3 g 脂質 27.6 g 炭水化物 233.9 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1359 kcal 蛋白質 46.2 g 脂質 44.7 g 炭水化物 190.1 g 食塩 6.5 g	

〈献立表〉

	21	22	23	24	25	26	27	
朝食	米飯180g 糸島ねぎ入玉子焼き 白菜煮浸し 味噌汁 牛乳	米飯180g ホッケ塩焼き 20g 大根なます 味噌汁 牛乳	クロワッサン 1個 キャベツの重ね蒸し さつま芋サラダ コーンポタージュスープ 牛乳	米飯180g かにの卵蒸し 青菜煮浸し 味噌汁 牛乳	ベジロール（人参）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 肉じゃが ふきの煮物 味噌汁 牛乳	ロールパン 1個 目玉焼き スパゲティサラダ コーンポタージュスープ 牛乳	
	エネルギー 563 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 20.1 g 炭水化物 80.0 g 食塩 1.6 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 9.7 g 炭水化物 84.4 g 食塩 3.0 g	エネルギー 401 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 20.6 g 炭水化物 43.0 g 食塩 1.8 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 13.7 g 炭水化物 78.9 g 食塩 2.0 g	エネルギー 357 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 17.9 g 炭水化物 36.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 9.5 g 炭水化物 84.1 g 食塩 2.3 g	エネルギー 418 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.8 g 炭水化物 43.6 g 食塩 2.2 g	
	昼食	米飯180g 天ぷら盛合せ（4種） 薩摩芋と豆昆虫の和え物 味噌汁	米飯180g マーボーナス 焼ビーフン 中華スープ（花ご膳）	米飯180g サバ味噌煮 ○ 菜の花の辛子和え お吸い物（花ご膳）	米飯180g 三元豚ロース生姜焼き 高地 ごぼうサラダ 味噌汁	ビーフカレー（甘口） 野菜のコンソメ煮 フルーツ（洋ナシ） 漬物（福神漬け）	米飯180g イワシ梅煮 大根のかに餡かけ 味噌汁	米飯180g 豚ロースのマリネ 花野菜の洋風煮 味噌汁
		エネルギー 549 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 10.8 g 炭水化物 95.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 583 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 18.1 g 炭水化物 90.7 g 食塩 4.1 g	エネルギー 485 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 13.8 g 炭水化物 71.8 g 食塩 2.3 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 22.9 g 炭水化物 75.3 g 食塩 2.1 g	エネルギー 586 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 18.4 g 炭水化物 94.2 g 食塩 3.6 g	エネルギー 387 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 4.2 g 炭水化物 72.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 10.7 g 炭水化物 76.2 g 食塩 2.6 g
夕食		米飯180g タラ塩麴焼き 炒り豆腐 味噌汁	米飯180g サンマみぞれ煮 あさりとキャベツの生姜和え 味噌汁	米飯180g ミニチキン南蛮 木の実和え 味噌汁	米飯180g あじフライ 50 ブロッコリーのお浸し 味噌汁	米飯180g ブリ甘酢あんかけ ○ 切干大根の煮付け 味噌汁	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 豆腐ローフ（和風あんかけ） 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁
		エネルギー 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	エネルギー 407 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 6.5 g 炭水化物 75.7 g 食塩 2.3 g	エネルギー 595 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 18.3 g 炭水化物 90.3 g 食塩 2.3 g	エネルギー 445 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 8.5 g 炭水化物 78.1 g 食塩 1.7 g	エネルギー 462 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 9.6 g 炭水化物 80.8 g 食塩 2.0 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 9.2 g 炭水化物 82.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 14.1 g 炭水化物 76.1 g 食塩 2.1 g
	エネルギー 1499 kcal 蛋白質 45.6 g 脂質 36.4 g 炭水化物 243.5 g 食塩 6.1 g	エネルギー 1469 kcal 蛋白質 40.5 g 脂質 34.3 g 炭水化物 250.8 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1481 kcal 蛋白質 43.8 g 脂質 52.7 g 炭水化物 205.1 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1502 kcal 蛋白質 45.6 g 脂質 45.1 g 炭水化物 232.3 g 食塩 5.8 g	エネルギー 1405 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 45.9 g 炭水化物 211.8 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1326 kcal 蛋白質 42.8 g 脂質 22.9 g 炭水化物 238.5 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1368 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 36.6 g 炭水化物 195.9 g 食塩 6.9 g	

<献立表>

	28	29	30	31			
朝食	米飯180g 里芋の含め煮 菜の花の辛子和え 味噌汁 牛乳	米飯180g ぜんまい煮 大根なます 味噌汁 牛乳	マーブルブレッド（ミルク）2枚 トマトオムレツ 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 さつま芋の煮物 味噌汁 牛乳			
	エネルギー 478 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 9.0 g 炭水化物 87.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 9.6 g 炭水化物 87.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 420 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 18.2 g 炭水化物 41.5 g 食塩 2.4 g	エネルギー 491 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 10.3 g 炭水化物 88.5 g 食塩 1.7 g			
昼食	米飯180g グリルチキン キャベツの酢の物 味噌汁	米飯180g 豚肉のゆばあんかけ 揚げ茄子とインゲンの味噌和え 味噌汁	米飯180g 牛焼肉 ○ 白和え（法蓮草） 味噌汁	五目釜飯 サケ塩焼き 海老団子と大根煮物 味噌汁			
	エネルギー 399 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 4.1 g 炭水化物 74.4 g 食塩 2.3 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 14.5 g 炭水化物 75.0 g 食塩 1.8 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 7.3 g 炭水化物 78.0 g 食塩 1.6 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 7.2 g 炭水化物 72.6 g 食塩 3.3 g			
夕食	米飯180g たらバーグ ほうれん草卵の花（ゆず風味） 味噌汁	米飯180g 赤魚西京焼き 炒り豆腐 味噌汁	米飯180g サバ照焼き（骨なし） 鶏肉のすき煮 味噌汁	米飯180g 鶏唐揚げ ☆ 春雨サラダ黒酢いり 中華スープ（花ご膳）			
	エネルギー 453 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 8.6 g 炭水化物 81.4 g 食塩 2.2 g	エネルギー 396 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 6.7 g 炭水化物 68.9 g 食塩 1.5 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 11.9 g 炭水化物 80.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 491 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 4.1 g 炭水化物 77.9 g 食塩 7.4 g			
	エネルギー 1330 kcal 蛋白質 44.8 g 脂質 21.7 g 炭水化物 242.9 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1366 kcal 蛋白質 46.9 g 脂質 30.8 g 炭水化物 231.0 g 食塩 5.7 g	エネルギー 1347 kcal 蛋白質 41.7 g 脂質 37.4 g 炭水化物 200.3 g 食塩 5.7 g	エネルギー 1415 kcal 蛋白質 53.4 g 脂質 21.6 g 炭水化物 239.0 g 食塩 12.4 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7月

日	エネルギー kcal	水分 g	アミノ蛋白 g	蛋白質 g	トリア当量 g	コレステロール mg	脂質 g	単糖当量 g	炭質量計 g	炭差引法 g	食物繊維 g	炭水化物 g	灰分 g	ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	銅 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	ビタミンC mg	食塩 g
1	1446	551.3	40.0	49.0	28.4	248	34.2	216.7	194.6	204.1	8.9	240.3	8.7	1853	1348	418	197	818	5.2	6.9	0.95	349	3.7	0.37	0.70	35	7.1
2	1406	643.0	28.3	36.1	27.8	52	34.1	131.7	90.8	95.2	7.1	218.8	13.1	2199	1161	322	129	513	4.4	3.9	0.56	216	4.4	0.33	0.55	48	10.3
3	1384	503.2	38.0	45.3	23.5	92	27.0	218.7	190.7	198.7	10.0	239.8	8.3	1431	1569	422	225	734	4.8	6.3	0.82	399	4.0	0.35	1.39	23	6.0
4	1261	521.3	25.8	39.1	22.7	148	28.5	162.3	143.7	150.6	5.5	201.3	10.4	2110	1227	313	137	639	3.5	5.0	0.54	294	1.3	0.33	0.77	31	7.4
5	1332	552.5	40.3	49.6	21.1	98	24.6	214.2	194.3	202.6	7.8	231.3	8.5	1560	1330	428	184	743	4.3	6.0	0.84	304	3.7	0.30	0.61	52	6.5
6	1549	503.9	27.9	55.9	19.7	49	59.8	162.6	145.1	151.7	7.8	190.7	9.0	2527	1394	510	248	615	4.6	4.8	0.72	372	0.7	0.43	1.35	42	9.1
7	1342	537.9	38.9	47.8	17.3	177	20.3	212.6	183.4	191.2	9.0	245.4	10.7	2031	1503	385	163	757	4.2	6.1	0.80	344	5.4	0.35	0.70	39	7.8
8	1505	486.8	28.9	43.7	29.1	101	34.5	215.0	190.5	198.4	7.0	241.9	10.4	1845	1554	370	173	719	3.9	6.0	0.70	309	9.3	0.44	0.66	25	6.8
9	1396	572.9	42.8	52.0	43.6	108	48.1	176.1	143.8	151.1	7.8	191.9	8.6	1886	1468	366	156	704	4.7	7.0	0.74	212	2.0	0.61	0.69	50	6.4
10	1366	539.6	34.8	42.4	18.7	206	22.1	213.7	191.0	199.1	7.9	246.8	10.7	2895	1174	380	168	705	4.8	6.3	0.91	338	11.8	0.29	0.80	10	9.0
11	1319	496.2	28.9	38.0	21.3	152	31.1	155.9	135.3	141.6	5.5	197.4	7.0	1362	1119	370	166	605	3.5	5.7	0.58	366	3.2	0.36	1.42	44	6.0
12	1456	470.5	31.4	48.2	21.1	57	33.0	216.9	192.2	201.3	5.8	243.5	7.3	1192	1483	325	159	729	4.2	5.9	0.78	255	6.9	0.39	0.67	39	5.3
13	1317	576.0	35.8	43.3	37.4	338	44.1	158.6	132.5	139.0	5.9	184.7	10.0	2493	1270	377	133	700	4.5	5.6	0.59	337	4.3	0.38	0.85	32	8.1
14	1544	590.4	30.7	40.5	37.6	83	40.6	220.8	194.8	205.0	6.9	251.3	12.0	2806	1127	361	189	655	3.6	5.7	0.77	232	3.2	0.34	0.51	25	10.0
15	1399	643.4	43.3	51.4	18.5	218	21.7	147.8	131.1	137.2	7.3	247.8	8.2	1539	1370	364	184	780	4.3	6.1	0.82	188	7.6	0.25	0.79	28	5.7
16	1430	461.5	31.0	50.0	26.5	92	45.0	170.1	143.9	150.5	8.2	203.9	7.4	1584	1273	348	193	582	4.3	5.2	0.66	370	0.9	0.56	1.46	43	6.6
17	1395	501.5	32.1	39.3	28.0	49	30.9	233.5	194.1	202.2	8.5	241.7	9.5	1979	1449	371	158	639	3.9	5.6	0.76	309	1.2	0.43	0.58	40	6.7
18	1257	522.2	35.5	43.8	33.8	160	37.7	160.9	145.2	152.0	6.0	187.9	6.9	1094	1270	363	143	642	3.5	5.0	0.61	502	2.1	0.80	0.69	36	4.4
19	1446	479.1	30.0	51.3	20.8	61	27.6	225.3	191.2	199.4	5.6	233.9	8.7	2508	1109	371	126	613	5.6	5.4	0.72	364	0.9	0.47	0.63	52	8.0
20	1359	418.0	24.4	46.2	20.1	94	44.7	161.4	144.6	151.2	5.1	190.1	6.0	1604	1127	338	164	528	3.3	5.1	0.56	355	0.8	0.55	1.49	34	6.5
21	1499	536.9	36.8	45.6	31.4	237	36.4	230.0	191.6	200.4	8.0	243.5	7.6	1445	1295	385	149	714	4.3	5.7	0.81	261	1.6	0.37	0.67	28	6.1
22	1469	526.5	33.8	40.5	30.4	85	34.3	209.8	190.7	198.7	5.9	250.8	11.6	2558	1186	335	173	638	3.6	5.5	0.76	241	6.3	0.26	0.60	36	9.4
23	1481	403.1	26.5	43.8	34.8	62	52.7	184.4	139.8	146.3	7.4	205.1	8.1	1398	1222	371	176	570	3.9	4.6	0.64	278	0.7	0.49	1.42	50	6.4
24	1502	514.6	36.6	45.6	41.3	157	45.1	224.7	194.7	205.0	8.2	232.3	7.8	1333	1317	427	160	716	4.8	6.3	0.85	300	3.2	0.64	0.72	54	5.8
25	1405	608.0	28.3	35.1	41.1	173	45.9	172.9	149.2	157.7	7.7	211.8	9.9	2513	1323	365	124	590	4.2	4.7	0.59	361	3.4	0.38	0.74	36	7.3
26	1326	527.4	33.5	42.8	19.1	70	22.9	216.2	191.2	199.4	6.0	238.5	8.6	1781	1319	382	144	649	4.5	6.1	0.85	294	11.1	0.30	0.65	42	7.1
27	1368	493.5	30.6	39.1	34.0	145	36.6	168.4	144.2	150.9	5.7	195.9	7.9	1752	1170	315	163	622	2.9	5.2	0.60	169	0.9	0.54	1.35	41	6.9
28	1330	519.6	35.9	44.8	18.8	69	21.7	218.5	192.0	201.1	9.2	242.9	8.5	1696	1287	393	175	694	3.7	5.5	0.78	280	2.6	0.39	0.56	53	6.7
29	1366	519.9	42.0	46.9	25.0	107	30.8	211.6	191.6	200.0	7.8	231.0	7.5	1296	1197	381	175	760	4.5	6.4	0.97	249	2.0	0.82	0.60	18	5.7
30	1347	495.8	28.9	41.7	25.1	164	37.4	162.2	147.4	154.1	6.5	200.3	8.0	1568	1246	360	146	653	4.1	6.2	0.61	228	1.2	0.39	0.77	44	5.7
31	1415	565.8	41.7	53.4	19.0	104	21.6	219.5	192.8	205.1	7.6	239.0	13.8	2422	2708	345	189	759	3.4	5.5	0.75	144	13.3	0.53	0.64	26	12.4
合計	43417	16282.3	1043.4	1392.2	837.0	3956	1075.0	5993.0	5198.0	5440.8	223.6	6921.5	280.7	58260	41595	11561	5169	20785	129.0	175.3	22.64	9220	123.7	13.44	26.03	1156	223.2
平均	1401	525.2	33.7	44.9	27.0	128	34.7	193.3	167.7	175.5	7.2	223.3	9.1	1879	1342	373	167	670	4.2	5.7	0.73	297	4.0	0.43	0.84	37	7.2