

<献立表>

9月

現場 : フルマカン A  
 献立種類 : 献立種類 1 (通常)  
 年月日 : 2024年9月1日 (日) ~ 2024年9月30日 (月)

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	
朝食	米飯180g 高野豆腐の含め煮 ぜんまい煮 味噌汁 牛乳	米飯180g 目玉焼き 青菜煮浸し 味噌汁 牛乳	マーブルブレッド (ミルク) 2枚 オムレツ (カマンベールチーズ) オニオン&コールローサラダ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180g ホッケ塩焼き 20g わかろと湯葉のおかか和え 味噌汁 牛乳	ベジロール (ホウレン草) 1個 ポトフ ○ マカロニサラダ コーンポタージュスープ 牛乳	米飯180g 炒り豆腐 彩り白菜漬け 味噌汁 牛乳	クロワッサン 1個 ポーチドエッグ ブロッコリーのお浸し オニオンコンソメ 牛乳	
	エネルギー 491 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 11.4 g 炭水化物 83.1 g 食塩 2.0 g	エネルギー 490 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 12.4 g 炭水化物 81.1 g 食塩 1.7 g	エネルギー 396 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 22.2 g 炭水化物 35.9 g 食塩 2.2 g	エネルギー 471 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 10.7 g 炭水化物 78.1 g 食塩 3.1 g	エネルギー 358 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 10.7 g 炭水化物 38.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 13.2 g 炭水化物 80.5 g 食塩 3.4 g	エネルギー 302 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 16.9 g 炭水化物 26.8 g 食塩 2.0 g	
	昼食	米飯180g ネギ塩豚ロース焼き ○ ほうれん草とベーコンのバター風味 味噌汁	米飯180g 鶏肉のトマトソース 花野菜の洋風煮 ゆず塩スープ	米飯180g ハンバーグ (照焼きソース) ポテトサラダ 味噌汁	ビーフカレー (甘口) さつま芋と豆のハニーマスタード フルーツ (フルーツカクテル) 漬物 (福神漬け)	米飯180g あじフライ 50 白和え (法蓮草) 味噌汁	米飯180g 三元豚ロース生姜焼き 高地 野菜のコンソメ煮 味噌汁	五目釜飯 豆腐ローフ (和風あんかけ) かぼちやの含め煮 味噌汁
		エネルギー 467 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 12.0 g 炭水化物 73.4 g 食塩 2.0 g	エネルギー 394 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 6.0 g 炭水化物 70.2 g 食塩 1.8 g	エネルギー 571 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 11.0 g 炭水化物 87.1 g 食塩 3.7 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 17.4 g 炭水化物 102.3 g 食塩 3.8 g	エネルギー 528 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 16.1 g 炭水化物 81.1 g 食塩 1.6 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 13.6 g 炭水化物 71.4 g 食塩 2.2 g	エネルギー 483 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 7.4 g 炭水化物 86.9 g 食塩 2.8 g
夕食		米飯180g サバ照焼き (骨なし) 菜の花の辛子和え 味噌汁	米飯180g サケ塩焼き 厚揚げの彩り炒め 味噌汁	米飯180g サワラ揚煮 筑前煮 味噌汁	米飯180g 赤魚西京焼き 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁	米飯180g 鶏の照り焼き ト 大豆と昆布のうま煮 ○ 味噌汁	米飯180g タラ塩麴焼き うの花炒り煮 味噌汁	米飯180g サンマみぞれ煮 肉じゃが 味噌汁
	エネルギー 433 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 10.5 g 炭水化物 70.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 434 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 6.5 g 炭水化物 74.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 10.4 g 炭水化物 77.3 g 食塩 2.1 g	エネルギー 456 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 11.5 g 炭水化物 75.0 g 食塩 1.6 g	エネルギー 466 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 10.2 g 炭水化物 75.0 g 食塩 1.9 g	エネルギー 372 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 2.7 g 炭水化物 71.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 426 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 7.0 g 炭水化物 77.3 g 食塩 2.0 g	
	エネルギー 1391 kcal 蛋白質 47.1 g 脂質 33.9 g 炭水化物 227.4 g 食塩 5.9 g	エネルギー 1318 kcal 蛋白質 49.6 g 脂質 24.9 g 炭水化物 226.1 g 食塩 6.2 g	エネルギー 1454 kcal 蛋白質 53.3 g 脂質 43.6 g 炭水化物 200.3 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1542 kcal 蛋白質 42.6 g 脂質 39.6 g 炭水化物 255.4 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1352 kcal 蛋白質 42.0 g 脂質 37.0 g 炭水化物 194.7 g 食塩 5.9 g	エネルギー 1320 kcal 蛋白質 44.7 g 脂質 29.5 g 炭水化物 223.6 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1211 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 31.3 g 炭水化物 191.0 g 食塩 6.8 g	

<献立表>

9月

	8	9	10	11	12	13	14	
朝食	米飯180g ちくわと昆布の煮物 菜の花の辛子和え 味噌汁 牛乳	米飯180g 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180g ひじき煮 春菊のお浸し 味噌汁 牛乳	ロールパン 1個 スクランブルエッグ ☆ ポテトサラダ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180g 白身魚と豆腐のふんわり天 わかろ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 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	
	エネルギー 476 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 9.9 g 炭水化物 84.7 g 食塩 2.8 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.4 g 炭水化物 84.5 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 459 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 10.0 g 炭水化物 82.6 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 518 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 13.8 g 炭水化物 84.2 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	
	昼食	米飯180g 鶏唐揚げ 切干大根の煮付け 味噌汁	米飯180g 牛うま煮 あさりとかぼつこの生姜和え 味噌汁	エッグロール きつねそば ほうれん草のお浸し フルーツ（フルーツカクテル）	米飯180g 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180g サワラ野菜入り煮付 ぜんまい煮 味噌汁	米飯180g 鶏肉の香味ソース 白菜お浸し 味噌汁	米飯180g 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 470 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 5.4 g 炭水化物 72.8 g 食塩 4.8 g	エネルギー 534 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 15.2 g 炭水化物 82.9 g 食塩 3.1 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 6.6 g 炭水化物 98.5 g 食塩 2.5 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 397 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 5.0 g 炭水化物 72.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー 406 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 5.8 g 炭水化物 73.4 g 食塩 1.8 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180g 白身魚の野菜あんかけ ○ 五目きんぴら 味噌汁	米飯180g たら塩麹焼き 揚げ茄子とインゲンの味噌和え 味噌汁	米飯180g 鮭バーグ 野菜甘酢あんかけ 味噌汁	米飯180g イワシしょうが煮 海老団子と大根煮物 味噌汁	米飯180g 酢豚 ○ 鶏そぼろ中華春雨 中華スープ（花ご膳）	米飯180g 赤魚西京焼き 厚揚げの彩り炒め 味噌汁	米飯180g 黒ムツ煮付 ○ 小松菜のお浸し 味噌汁
		エネルギー 394 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 4.1 g 炭水化物 75.5 g 食塩 1.9 g	エネルギー 397 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 5.8 g 炭水化物 73.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 511 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 14.8 g 炭水化物 81.9 g 食塩 2.2 g	エネルギー 417 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 6.4 g 炭水化物 74.0 g 食塩 2.6 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 425 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 6.2 g 炭水化物 75.5 g 食塩 2.0 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 8.7 g 炭水化物 75.8 g 食塩 1.9 g
	エネルギー 1340 kcal 蛋白質 50.5 g 脂質 19.4 g 炭水化物 233.0 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1451 kcal 蛋白質 49.5 g 脂質 34.4 g 炭水化物 240.5 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1419 kcal 蛋白質 41.8 g 脂質 35.5 g 炭水化物 216.4 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1358 kcal 蛋白質 46.0 g 脂質 24.2 g 炭水化物 238.5 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1264 kcal 蛋白質 39.4 g 脂質 28.5 g 炭水化物 202.0 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1349 kcal 蛋白質 49.3 g 脂質 25.8 g 炭水化物 233.1 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1549 kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 59.8 g 炭水化物 190.6 g 食塩 9.1 g	

## <献立表>

	15	16	17	18	19	20	21
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 スパゲティサラダ 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 ブロッコリーのお浸し コーンポタージュスープ 牛乳	米飯180g 黒ムツ西京焼き 20g 里芋の含め煮 味噌汁 牛乳	ベジロール（人参）1個 ｽﾊﾞｲﾝ風オムレツ 野菜のコンソメ煮 オニオンコンソメ 牛乳
	エネルギー 499 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 10.4 g 炭水化物 89.9 g 食塩 1.8 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 10.6 g 炭水化物 87.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー 410 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 14.0 g 炭水化物 42.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 11.1 g 炭水化物 92.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 362 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 16.1 g 炭水化物 38.9 g 食塩 2.1 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 11.1 g 炭水化物 82.1 g 食塩 1.8 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
	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）	お赤飯 天ぷら盛合せ（4種） キャベツの酢の物 お吸い物（花ご膳） やわらか饅頭（紅）	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 牛肉入りコロッケ 65 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 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 618 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.6 g 炭水化物 112.6 g 食塩 4.5 g	エネルギー 672 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 29.0 g 炭水化物 78.6 g 食塩 2.9 g	エネルギー 444 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 6.3 g 炭水化物 81.3 g 食塩 3.6 g	エネルギー 401 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 5.7 g 炭水化物 75.3 g 食塩 2.0 g	エネルギー 490 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 12.4 g 炭水化物 85.4 g 食塩 1.6 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 15.1 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 サーモン刺イソス煮 花野菜の洋風煮 オニオンコンソメ	米飯180g カレイ西京焼き（黄） 高野豆腐の含め煮 味噌汁	米飯180g イワシ梅煮 わかろと山芋のねばねばサラダ 味噌汁	米飯180g ブリ甘酢あんかけ ○ 白菜煮浸し 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 ○ ポテトサラダ 味噌汁
	エネルギー 379 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 3.5 g 炭水化物 69.0 g 食塩 2.3 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 6.2 g 炭水化物 73.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー 411 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 3.8 g 炭水化物 74.9 g 食塩 1.6 g	エネルギー 391 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 4.3 g 炭水化物 73.4 g 食塩 2.4 g	エネルギー 445 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 9.9 g 炭水化物 74.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー 491 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 11.7 g 炭水化物 78.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 8.9 g 炭水化物 86.0 g 食塩 2.1 g
	エネルギー 1425 kcal 蛋白質 45.9 g 脂質 33.7 g 炭水化物 235.0 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1538 kcal 蛋白質 47.1 g 脂質 26.4 g 炭水化物 273.4 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1493 kcal 蛋白質 51.9 g 脂質 46.8 g 炭水化物 196.4 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1357 kcal 蛋白質 40.5 g 脂質 21.7 g 炭水化物 246.8 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1208 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 31.7 g 炭水化物 188.9 g 食塩 5.9 g	エネルギー 1465 kcal 蛋白質 43.5 g 脂質 35.2 g 炭水化物 246.3 g 食塩 5.1 g	エネルギー 1384 kcal 蛋白質 42.9 g 脂質 44.3 g 炭水化物 190.0 g 食塩 8.1 g

<献立表>

9月

	22	23	24	25	26	27	28	
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&コールスーサラダ 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&コールスーサラダ コーンポタージュスープ 牛乳	
	エネルギー 520 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 13.0 g 炭水化物 89.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 13.7 g 炭水化物 84.9 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 465 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 10.1 g 炭水化物 81.6 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 544 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.8 g 炭水化物 84.4 g 食塩 2.3 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） わかめそば 冬瓜のそぼろあんかけ	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 中華煮 ☆ 焼ビーフン 中華スープ（花ご膳）	米飯180g ささみフライ あさりとキャベツの生姜和え 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 豚ロースのマリネ 薩摩芋と豆昆布の和え物 味噌汁
		エネルギー 543 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 18.8 g 炭水化物 76.9 g 食塩 2.7 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 5.3 g 炭水化物 89.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 14.1 g 炭水化物 83.7 g 食塩 2.7 g	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 527 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 13.3 g 炭水化物 85.6 g 食塩 2.2 g	エネルギー 420 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.2 g 炭水化物 72.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 485 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 9.6 g 炭水化物 85.3 g 食塩 2.4 g
夕食		米飯180g 豚肉のおろしポン酢添え チャプチェ 味噌汁	米飯180g サワラ揚煮 肉じゃが 味噌汁	米飯180g タラ塩麴焼き 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 カレイ煮付 0 がんもの含め煮 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 たらバーグ ほうれん草のお浸し 味噌汁
	エネルギー 487 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 11.7 g 炭水化物 80.0 g 食塩 2.1 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 10.2 g 炭水化物 77.4 g 食塩 2.0 g	エネルギー 385 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 3.3 g 炭水化物 71.5 g 食塩 2.0 g	エネルギー 394 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 4.8 g 炭水化物 75.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 419 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 5.6 g 炭水化物 72.4 g 食塩 1.6 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 5.8 g 炭水化物 80.0 g 食塩 3.7 g	エネルギー 437 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 8.3 g 炭水化物 77.4 g 食塩 2.2 g	
	エネルギー 1550 kcal 蛋白質 45.9 g 脂質 43.5 g 炭水化物 246.0 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1499 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 29.2 g 炭水化物 252.2 g 食塩 6.2 g	エネルギー 1289 kcal 蛋白質 44.1 g 脂質 34.8 g 炭水化物 200.1 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1360 kcal 蛋白質 39.9 g 脂質 25.0 g 炭水化物 243.0 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1324 kcal 蛋白質 49.2 g 脂質 40.7 g 炭水化物 193.2 g 食塩 4.8 g	エネルギー 1463 kcal 蛋白質 52.0 g 脂質 27.8 g 炭水化物 237.3 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1385 kcal 蛋白質 41.1 g 脂質 47.4 g 炭水化物 197.8 g 食塩 7.1 g	

<献立表>

9月

	29	30				
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				
	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 - 476 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 9.6 g 炭水化物 84.4 g 食塩 3.0 g				
昼食	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 マーボーナス 焼ビーフン 中華スープ (花ご膳)				
	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 - 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				
夕食	米飯180g ブリ生姜煮 ○ 炒り豆腐 味噌汁	米飯180g サンマみぞれ煮 高野と南瓜の含め煮 味噌汁				
	エネルギー - 499 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 13.8 g 炭水化物 72.3 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 461 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 7.3 g 炭水化物 85.4 g 食塩 2.2 g				
	エネルギー - 1585 kcal 蛋白質 48.4 g 脂質 49.7 g 炭水化物 234.3 g 食塩 5.4 g	エネルギー - 1520 kcal 蛋白質 41.0 g 脂質 35.0 g 炭水化物 260.5 g 食塩 9.3 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9月

日	エネルギー kcal	水分 g	アミノ酸 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	1391	545.3	30.7	47.1	19.7	51	33.9	214.5	192.3	200.9	8.2	227.4	7.3	1365	1158	392	153	710	4.2	6.7	0.76	427	0.6	0.60	0.69	57	5.9
2	1318	536.7	41.1	49.6	21.6	168	24.9	211.0	191.2	199.4	5.5	226.1	9.1	1796	1352	429	145	756	5.2	6.0	0.79	316	13.5	0.31	0.73	62	6.2
3	1454	525.4	33.4	53.3	24.9	178	43.6	162.5	145.3	152.0	7.8	200.3	9.9	2485	1382	350	139	644	5.1	6.6	0.67	268	1.2	0.51	0.95	27	8.0
4	1542	576.6	34.4	42.6	35.7	76	39.6	222.7	193.4	203.2	9.1	255.4	10.6	2703	1444	382	171	700	4.5	5.8	0.90	209	2.5	0.33	0.57	28	8.5
5	1352	477.0	36.1	42.0	33.7	91	37.0	172.1	141.3	148.4	7.1	194.7	7.1	1282	1258	373	216	668	3.8	5.7	0.67	371	2.8	0.41	1.34	25	5.9
6	1320	510.9	35.7	44.7	26.5	122	29.5	218.6	194.1	206.9	7.2	223.6	8.9	2044	1383	358	151	683	3.4	5.7	0.72	245	1.2	0.80	0.61	31	7.6
7	1211	487.1	31.3	39.1	27.9	127	31.3	162.3	142.0	148.6	6.1	191.0	8.9	2025	1260	308	130	606	3.4	4.6	0.64	389	4.0	0.35	0.67	51	6.8
8	1340	541.3	37.0	50.5	16.5	84	19.4	219.3	193.4	204.2	7.2	233.0	9.9	1485	2686	385	164	712	3.5	5.2	0.70	292	1.3	0.36	0.58	41	9.5
9	1451	537.4	40.5	49.5	28.5	248	34.4	216.2	194.1	203.6	8.5	240.5	8.8	1807	1341	433	197	817	5.5	6.8	0.96	386	3.7	0.37	0.70	35	7.0
10	1419	650.0	34.1	41.8	29.0	52	35.5	123.9	88.8	93.2	8.6	216.4	10.2	2250	1272	327	180	620	5.1	4.7	0.68	216	4.6	0.31	0.59	46	6.6
11	1358	518.3	38.2	46.0	21.2	95	24.2	219.3	191.4	199.4	10.1	238.5	8.8	1536	1592	425	224	754	4.8	6.4	0.82	367	9.1	0.35	1.42	23	6.3
12	1264	520.3	26.0	39.4	22.7	148	28.5	162.7	143.7	150.2	6.1	202.0	10.4	2111	1241	324	145	645	3.5	5.1	0.56	304	1.3	0.35	0.79	27	7.4
13	1349	568.3	40.1	49.3	22.3	87	25.8	213.8	194.5	202.9	6.9	233.1	8.5	1576	1394	398	174	734	4.2	6.1	0.84	257	2.0	0.29	0.61	56	6.5
14	1549	505.6	27.9	56.0	19.7	49	59.8	162.4	144.9	151.5	7.9	190.6	8.9	2526	1379	507	247	620	4.7	4.9	0.73	372	0.7	0.44	1.36	41	9.1
15	1425	520.0	37.7	45.9	30.6	123	33.7	215.7	190.8	198.9	9.1	235.0	9.0	1490	1447	404	177	716	4.2	6.4	0.81	454	5.5	0.35	0.67	38	6.6
16	1538	538.7	31.3	47.1	20.0	57	26.4	234.4	182.9	190.6	13.4	273.4	13.4	2680	1699	401	202	782	4.8	6.3	0.88	206	10.4	0.48	0.59	51	8.8
17	1493	570.6	43.6	51.9	42.8	119	46.8	175.6	145.9	153.1	6.6	196.4	8.6	1888	1443	374	150	699	4.3	7.0	0.74	133	6.9	0.58	0.79	37	6.4
18	1357	547.9	33.2	40.5	18.5	204	21.7	216.5	191.6	200.3	6.7	246.8	10.0	2701	1148	353	159	674	4.5	6.1	0.83	261	11.7	0.30	0.76	15	8.5
19	1208	512.4	29.5	39.7	21.7	153	31.7	152.4	130.8	137.2	6.6	188.9	7.0	1325	1111	392	168	626	4.0	5.6	0.58	432	3.2	0.37	1.45	57	5.9
20	1465	501.3	29.6	43.5	23.3	50	35.2	228.8	193.2	202.1	6.7	246.3	7.0	1072	1441	328	160	676	4.0	5.7	0.78	235	1.4	0.43	0.66	44	5.1
21	1384	553.5	35.6	42.9	37.5	344	44.3	156.4	132.5	138.9	4.9	190.0	9.9	2492	1253	333	113	692	4.2	5.4	0.56	284	4.3	0.36	0.82	33	8.1
22	1550	533.3	35.9	45.9	39.6	74	43.5	223.2	196.3	204.6	7.5	246.0	9.4	2002	1290	369	179	703	4.2	6.4	0.83	336	2.6	0.87	0.58	27	7.4
23	1499	598.3	33.8	54.6	18.0	134	29.2	147.5	130.8	137.1	8.0	252.2	7.8	1769	1140	371	174	676	4.9	5.4	0.81	347	1.3	0.40	0.77	29	6.2
24	1289	499.5	35.8	44.1	24.8	107	34.8	177.9	150.7	158.9	7.6	200.1	8.0	1675	1481	352	201	682	3.6	5.4	0.67	356	1.2	0.46	1.35	44	6.8
25	1360	601.0	31.7	39.9	22.8	73	25.0	220.4	194.8	205.4	8.1	243.0	12.2	2632	1464	375	180	641	3.6	5.7	0.76	267	1.6	0.33	0.57	28	9.5
26	1324	478.4	29.0	49.2	36.4	140	40.7	173.2	145.5	152.6	7.5	193.2	6.9	1198	1154	428	165	624	4.3	4.7	0.68	336	2.7	0.40	0.79	31	4.8
27	1463	478.2	30.5	52.0	20.8	61	27.8	228.1	193.8	201.9	5.9	237.3	8.8	2459	1159	349	127	615	5.7	5.5	0.73	329	0.9	0.48	0.63	50	7.9
28	1385	461.1	29.5	41.1	24.8	92	47.4	175.6	144.9	151.7	7.5	197.8	8.0	1867	1332	344	200	606	3.7	5.4	0.64	306	1.0	0.58	1.34	44	7.1
29	1585	463.6	29.5	48.4	37.8	198	49.7	223.9	191.4	199.7	5.3	234.3	6.7	1428	1006	356	120	622	4.6	5.3	0.74	317	1.6	0.55	0.82	42	5.4
30	1520	573.3	34.3	41.0	31.3	74	35.0	210.5	191.4	199.7	6.8	260.5	11.8	2518	1349	342	168	656	4.0	5.7	0.81	403	4.6	0.27	0.63	54	9.3
合計	42163	15931.3	1017.0	1378.6	800.6	3579	1040.3	5841.4	5057.7	5297.1	224.5	6713.8	271.8	58187	41059	11262	5079	20359	129.5	172.3	22.29	9421	109.4	12.99	24.83	1174	215.1
平均	1405	531.0	33.9	46.0	26.7	119	34.7	194.7	168.6	176.6	7.5	223.8	9.1	1940	1369	375	169	679	4.3	5.7	0.74	314	3.6	0.43	0.83	39	7.2