

〈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10月1日 (火) ~ 2024年10月31日 (木)

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食			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 糸島ねぎ入玉子焼き 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 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 572 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 20.1 g 炭水化物 82.2 g 食塩 1.8 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 470 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.4 g 炭水化物 84.3 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 あじフライ 50 ブロッコリーのお浸し 味噌汁	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 たらバーグ 木の実和え 味噌汁	米飯180g 豚肉のあんかけ 花野菜の洋風煮 味噌汁
			エネルギー 477 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 11.0 g 炭水化物 80.5 g 食塩 2.0 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 22.9 g 炭水化物 75.5 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 494 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 12.7 g 炭水化物 82.2 g 食塩 2.1 g	エネルギー 464 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 10.9 g 炭水化物 75.6 g 食塩 2.0 g
夕食			米飯180g グリルチキン 大根のかに餡かけ 味噌汁	米飯180g サバ味噌煮 ○ モロヘイヤのごま和え お吸い物 (花ご膳)	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 396 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 4.1 g 炭水化物 72.6 g 食塩 2.1 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 17.2 g 炭水化物 73.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 77.6 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 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
			エネルギー 1274 kcal 蛋白質 41.4 g 脂質 35.7 g 炭水化物 196.1 g 食塩 5.9 g	エネルギー 1669 kcal 蛋白質 50.0 g 脂質 60.2 g 炭水化物 230.8 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1394 kcal 蛋白質 34.9 g 脂質 45.8 g 炭水化物 208.6 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1431 kcal 蛋白質 42.1 g 脂質 31.3 g 炭水化物 248.6 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1382 kcal 蛋白質 42.8 g 脂質 36.9 g 炭水化物 195.7 g 食塩 6.3 g

〈献立表〉

	6	7	8	9	10	11	12	
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	ベジロール（ホウレン草）1個 北海道かぼちゃのクリーム仕立て わか＆ユルソローサラダ コーンポタージュスープ 牛乳	米飯180g ミートボール スパゲティサラダ 味噌汁 牛乳	クロワッサン 1個 ジャーマンポテト ○ 野菜のコンソメ煮 コーンポタージュスープ 牛乳	
	エネルギー 472 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 8.9 g 炭水化物 86.5 g 食塩 2.2 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 9.5 g 炭水化物 87.8 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 494 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 10.3 g 炭水化物 89.2 g 食塩 1.7 g	エネルギー 374 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 18.4 g 炭水化物 41.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー 624 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 13.4 g 炭水化物 90.6 g 食塩 2.1 g	エネルギー 362 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 19.9 g 炭水化物 35.6 g 食塩 2.2 g	
	昼食	米飯180g ミニチキン南蛮 キャベツの酢の物 味噌汁	米飯180g ハンバーグ（照焼きソース） じゃが芋の煮物 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	米飯180g 豚ロースのマリネ 揚げ茄子とインゲンの味噌和え 味噌汁	米飯180g 黒ムツ煮付 ○ 五目きんぴら 味噌汁	ちらしずし（錦糸） 鶏の照り焼き ト 厚揚げの彩り炒め お吸い物（花ご膳）
		エネルギー 521 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 13.2 g 炭水化物 84.5 g 食塩 2.7 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 11.1 g 炭水化物 86.7 g 食塩 3.4 g	エネルギー 423 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 7.2 g 炭水化物 77.5 g 食塩 1.6 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 7.3 g 炭水化物 71.3 g 食塩 3.3 g	エネルギー 491 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 13.0 g 炭水化物 81.6 g 食塩 2.5 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 7.1 g 炭水化物 80.0 g 食塩 2.0 g	エネルギー 538 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 82.9 g 食塩 4.1 g
夕食		米飯180g イワシしょうが煮 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）	米飯180g カレイ西京焼き（黄） あさりとキャベツの生姜和え 味噌汁	米飯180g ミニチキンカツ（ソース） 緑野菜のペペロンチーノ オニオンコンソメ	米飯180g サバ塩焼き ○ 青菜煮浸し 味噌汁
	エネルギー 408 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 5.0 g 炭水化物 76.4 g 食塩 2.4 g	エネルギー 396 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 6.7 g 炭水化物 68.8 g 食塩 1.5 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 11.8 g 炭水化物 82.6 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 377 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 2.1 g 炭水化物 72.5 g 食塩 1.9 g	エネルギー 453 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 9.9 g 炭水化物 77.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー 466 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 14.0 g 炭水化物 68.9 g 食塩 2.0 g	
	エネルギー 1401 kcal 蛋白質 43.5 g 脂質 27.1 g 炭水化物 247.4 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1410 kcal 蛋白質 50.5 g 脂質 27.3 g 炭水化物 243.3 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1349 kcal 蛋白質 41.1 g 脂質 37.2 g 炭水化物 201.6 g 食塩 5.7 g	エネルギー 1413 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 21.7 g 炭水化物 238.4 g 食塩 12.4 g	エネルギー 1242 kcal 蛋白質 42.2 g 脂質 33.5 g 炭水化物 195.2 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1552 kcal 蛋白質 44.4 g 脂質 30.4 g 炭水化物 248.5 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1366 kcal 蛋白質 44.3 g 脂質 47.6 g 炭水化物 187.4 g 食塩 8.3 g	

〈献立表〉

	13	14	15	16	17	18	19
朝食	米飯180g	米飯180g	ベジロール（人参）1個	米飯180g	ロールパン 1個	米飯180g	マーブルブレッド（ミルク）2枚
	筑前煮	筍とツナの煮物	マカヒと野菜のトマト煮	白身魚と豆腐のふんわり天	ポトフ ○	照焼き大豆ボール（3個）	トマトキッシュ
	彩り白菜漬け	キャベツの酢の物	さつま芋サラダ	焼き茄子	オニオン&コーンサラダ	白菜煮浸し	マカロニサラダ
	味噌汁	味噌汁	オニオンコンソメ	味噌汁	コーンポタージュスープ	味噌汁	オニオンコンソメ
	牛乳						
	エネルギー 470 kcal 蛋白質 15.1 g	エネルギー 482 kcal 蛋白質 16.3 g	エネルギー 382 kcal 蛋白質 10.2 g	エネルギー 491 kcal 蛋白質 15.1 g	エネルギー 377 kcal 蛋白質 10.7 g	エネルギー 528 kcal 蛋白質 17.1 g	エネルギー 404 kcal 蛋白質 13.3 g
	脂質 9.7 g 炭水化物 84.3 g	脂質 9.8 g 炭水化物 87.5 g	脂質 16.9 g 炭水化物 49.3 g	脂質 12.8 g 炭水化物 82.4 g	脂質 17.5 g 炭水化物 42.3 g	脂質 12.3 g 炭水化物 90.3 g	脂質 15.7 g 炭水化物 36.2 g
	食塩 3.6 g	食塩 2.7 g	食塩 2.1 g	食塩 1.8 g	食塩 2.3 g	食塩 2.1 g	食塩 2.8 g
昼食	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g	おにぎり（おかか入）	米飯180g	米飯180g
	牛うま煮	豚肉のトマトソース添え	牛肉入りコロケ 65	酢豚 ○	かき揚げそば	天津玉子	あじバーグ（甘酢あん）
	ほうれん草のお浸し	いんげんと白きくらげのナムル	花野菜の洋風煮	焼ビーフン	五目きんぴら	ほうれん草卵の花（ゆず風味）	炒り豆腐
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	ゆず塩スープ	フルーツ（パイナップル）	中華スープ（花ご膳）	味噌汁
	エネルギー 490 kcal 蛋白質 13.4 g	エネルギー 457 kcal 蛋白質 14.6 g	エネルギー 511 kcal 蛋白質 10.6 g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 12.8 g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 15.8 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 12.2 g	エネルギー 469 kcal 蛋白質 12.9 g
	脂質 12.9 g 炭水化物 77.8 g	脂質 11.3 g 炭水化物 72.8 g	脂質 14.7 g 炭水化物 85.4 g	脂質 10.6 g 炭水化物 99.8 g	脂質 4.7 g 炭水化物 109.1 g	脂質 7.8 g 炭水化物 78.7 g	脂質 11.2 g 炭水化物 79.4 g
	食塩 2.4 g	食塩 1.6 g	食塩 1.6 g	食塩 3.5 g	食塩 2.2 g	食塩 3.4 g	食塩 2.9 g
夕食	米飯180g						
	麻婆豆腐 Y	アジ西京焼き	鮭バーグ	サワラ野菜入り煮付	タラ塩麹焼き	ブリ生姜煮 ○	鶏肉のオニオンソース
	わかろと山芋のねばねばサラダ	高野の含め煮	豆のヘルシーサラダ	肉じゃが	牛肉ごぼう	木の实和え	北海道かぼちゃのクリーム仕立て
	中華スープ（花ご膳）	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	エネルギー 486 kcal 蛋白質 17.2 g	エネルギー 411 kcal 蛋白質 18.9 g	エネルギー 490 kcal 蛋白質 15.1 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 15.6 g	エネルギー 431 kcal 蛋白質 16.7 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 20.8 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 15.4 g
	脂質 13.9 g 炭水化物 72.3 g	脂質 5.3 g 炭水化物 71.3 g	脂質 12.2 g 炭水化物 80.1 g	脂質 5.0 g 炭水化物 75.6 g	脂質 7.0 g 炭水化物 73.4 g	脂質 14.8 g 炭水化物 80.3 g	脂質 5.9 g 炭水化物 74.0 g
	食塩 3.9 g	食塩 2.4 g	食塩 2.0 g	食塩 1.8 g	食塩 2.5 g	食塩 1.9 g	食塩 1.8 g
	エネルギー 1446 kcal 蛋白質 45.7 g	エネルギー 1350 kcal 蛋白質 49.8 g	エネルギー 1383 kcal 蛋白質 35.9 g	エネルギー 1451 kcal 蛋白質 43.5 g	エネルギー 1369 kcal 蛋白質 43.2 g	エネルギー 1504 kcal 蛋白質 50.1 g	エネルギー 1286 kcal 蛋白質 41.6 g
	脂質 36.5 g 炭水化物 234.4 g	脂質 26.4 g 炭水化物 231.6 g	脂質 43.8 g 炭水化物 214.8 g	脂質 28.4 g 炭水化物 257.8 g	脂質 29.2 g 炭水化物 224.8 g	脂質 34.9 g 炭水化物 249.3 g	脂質 32.8 g 炭水化物 189.6 g
	食塩 9.9 g	食塩 6.7 g	食塩 5.7 g	食塩 7.1 g	食塩 7.0 g	食塩 7.4 g	食塩 7.5 g

〈献立表〉

	20	21	22	23	24	25	26
朝食	米飯180g うの花炒り煮 焼き茄子 味噌汁 牛乳	米飯180g 厚焼きたまご 甘 大根なます 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 ミネストローネ 牛乳	米飯180g 肉団子 スパゲティサラダ 味噌汁 牛乳	クロワッサン 1個 目玉焼き 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	米飯180g 白身魚と豆腐のふんわり天 五目きんぴら 味噌汁 牛乳	ベジロール（人参）1個 スパイ風オムレツ 野菜のコンソメ煮 オニオンコンソメ 牛乳
	エネルギー 461 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 10.3 g 炭水化物 81.5 g 食塩 1.5 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 13.5 g 炭水化物 89.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー 364 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 20.3 g 炭水化物 35.9 g 食塩 0.7 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 13.6 g 炭水化物 87.6 g 食塩 2.1 g	エネルギー 395 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 23.2 g 炭水化物 34.3 g 食塩 1.8 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 13.2 g 炭水化物 86.6 g 食塩 2.3 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 サバ塩焼き ○ たけのこの煮物 ○ 味噌汁 金時豆	米飯180g 豆腐ローフ（和風あんかけ） 鶏肉のすき煮 味噌汁	米飯180g サーモンホイルソース煮 ごぼうサラダ オニオンコンソメ	米飯180g カツとじ 菜の花の辛子和え 味噌汁	米飯180g ビーフシチュー ○ 花野菜の洋風煮 マンゴープリン	米飯90g 赤魚西京焼き 筑前煮 味噌汁	米飯180g ささみフライ ほうれん草のお浸し 味噌汁
エネルギー 501 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 13.0 g 炭水化物 79.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 466 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 7.3 g 炭水化物 80.3 g 食塩 2.2 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 15.7 g 炭水化物 74.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 15.4 g 炭水化物 84.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 676 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 25.9 g 炭水化物 85.7 g 食塩 2.5 g	エネルギー 238 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 3.0 g 炭水化物 40.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー 531 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 13.1 g 炭水化物 86.8 g 食塩 1.8 g	
夕食	米飯180g 豚角煮 彩り白菜漬け 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 グリルチキン ぜんまい煮 味噌汁	米飯180g タラ塩麴焼き 大根のかに餡かけ 味噌汁	米飯180g サワラ揚煮 白和え（法蓮草） 味噌汁	米飯180g 中華煮 ☆ 春雨サラダ黒酢いり 中華スープ（花ご膳）	米飯180g イワシ梅煮 海老団子と大根煮物 味噌汁
	エネルギー 525 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 17.8 g 炭水化物 76.1 g 食塩 3.8 g	エネルギー 421 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 2.9 g 炭水化物 79.3 g 食塩 1.7 g	エネルギー 410 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 4.6 g 炭水化物 75.7 g 食塩 2.4 g	エネルギー 351 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 1.4 g 炭水化物 69.2 g 食塩 2.3 g	エネルギー 490 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 76.2 g 食塩 1.7 g	エネルギー 446 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 6.2 g 炭水化物 79.7 g 食塩 4.9 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 7.1 g 炭水化物 75.6 g 食塩 2.8 g
	エネルギー 1487 kcal 蛋白質 44.1 g 脂質 41.1 g 炭水化物 237.3 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1422 kcal 蛋白質 53.4 g 脂質 23.7 g 炭水化物 249.2 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1288 kcal 蛋白質 44.3 g 脂質 40.6 g 炭水化物 186.2 g 食塩 5.0 g	エネルギー 1496 kcal 蛋白質 47.3 g 脂質 30.4 g 炭水化物 240.8 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1561 kcal 蛋白質 48.7 g 脂質 60.5 g 炭水化物 196.2 g 食塩 6.0 g	エネルギー 1200 kcal 蛋白質 37.6 g 脂質 22.4 g 炭水化物 207.0 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1333 kcal 蛋白質 46.2 g 脂質 40.5 g 炭水化物 193.2 g 食塩 7.2 g

<献立表>

	27	28	29	30	31		
朝食	米飯180g 厚焼きたまご 甘 ひじき煮 味噌汁 牛乳	米飯180g 鶏肉のすき煮 キャベツの酢の物 味噌汁 牛乳	ロールパン 1個 オムレツ (カンパネールズ) さつま芋サラダ コーンポタージュスープ 牛乳	米飯180g がんもの含め煮 白菜お浸し 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 かぶとブロッコリーのクリームソース オニオンコンソメ 牛乳		
	エネルギー 518 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 14.4 g 炭水化物 83.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 10.5 g 炭水化物 90.7 g 食塩 2.4 g	エネルギー 423 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 18.6 g 炭水化物 50.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー 507 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 13.5 g 炭水化物 82.8 g 食塩 1.8 g	エネルギー 404 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 23.9 g 炭水化物 33.8 g 食塩 2.3 g		
昼食	五目釜飯 サケ塩焼き 炒り豆腐 味噌汁	米飯180g 豚肉のすだちおろし ブロッコリーのお浸し ゆず塩スープ	いなり寿司 (青菜) 肉うどん ○ ほうれん草のお浸し フルーツ (みかん)	米飯180g ミニチキン南蛮 切干大根の煮付け 味噌汁	米飯180g 豆腐ハンバーグ (甘酢あん) 筑前煮 味噌汁		
	エネルギー 430 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 8.6 g 炭水化物 69.8 g 食塩 2.9 g	エネルギー 423 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 9.2 g 炭水化物 69.7 g 食塩 2.2 g	エネルギー 664 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 17.4 g 炭水化物 107.0 g 食塩 8.0 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 13.9 g 炭水化物 83.4 g 食塩 2.4 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 12.3 g 炭水化物 86.1 g 食塩 3.3 g		
夕食	米飯180g ミートローフ (ホントウガ) ○ 花野菜の洋風煮 コーンポタージュスープ	米飯180g たらバーク 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁	米飯180g カレイ西京焼き (黄) 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁	米飯180g 黒ムツ煮付 ○ わかろと湯葉のおかか和え 味噌汁	米飯180g アジ西京焼き 青菜煮浸し 味噌汁		
	エネルギー 497 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 11.7 g 炭水化物 80.8 g 食塩 1.9 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 15.1 g 炭水化物 79.5 g 食塩 1.9 g	エネルギー 372 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 2.1 g 炭水化物 70.1 g 食塩 1.6 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 7.2 g 炭水化物 78.6 g 食塩 2.3 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 4.7 g 炭水化物 69.1 g 食塩 2.2 g		
	エネルギー 1445 kcal 蛋白質 50.8 g 脂質 34.7 g 炭水化物 233.7 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1436 kcal 蛋白質 43.5 g 脂質 34.8 g 炭水化物 239.9 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1459 kcal 蛋白質 46.7 g 脂質 38.1 g 炭水化物 227.5 g 食塩 11.7 g	エネルギー 1505 kcal 蛋白質 50.8 g 脂質 34.6 g 炭水化物 244.8 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1295 kcal 蛋白質 43.1 g 脂質 40.9 g 炭水化物 189.0 g 食塩 7.8 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10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	1274	459.3	32.3	41.4	30.3	81	35.7	178.0	137.5	144.1	6.1	196.1	6.9	1325	1306	329	175	633	2.9	4.5	0.61	207	2.9	0.40	1.26	52	5.9
2	1669	431.0	32.0	50.0	44.0	178	60.2	216.7	196.4	206.3	6.8	230.8	8.7	1324	1180	486	159	664	5.6	6.2	0.91	447	1.3	0.70	0.86	26	6.4
3	1394	609.7	28.2	34.9	41.1	173	45.8	170.3	146.8	155.1	7.2	208.6	9.8	2514	1275	369	121	588	4.1	4.6	0.58	308	3.4	0.37	0.73	33	7.3
4	1431	527.4	33.9	42.1	27.9	52	31.3	222.6	191.0	199.2	8.5	248.6	8.7	1596	1445	427	183	666	4.6	6.0	0.94	363	0.9	0.39	0.57	45	6.6
5	1382	502.7	34.3	42.8	34.3	148	36.9	168.6	148.4	155.6	6.2	195.7	7.7	1493	1216	307	171	654	3.3	5.2	0.65	224	0.9	0.87	1.38	42	6.3
6	1401	510.9	33.9	43.5	23.3	79	27.1	224.1	192.3	201.1	9.2	247.4	8.9	1911	1203	399	159	678	4.0	5.8	0.78	309	10.7	0.37	0.65	46	7.3
7	1410	601.7	41.0	50.5	23.6	119	27.3	210.3	191.2	199.4	8.1	243.3	9.5	1895	1580	365	173	734	4.9	7.8	0.92	198	2.1	0.27	0.70	34	7.3
8	1349	508.2	28.4	41.1	25.1	164	37.2	164.3	149.4	156.5	6.4	201.6	8.1	1570	1279	367	146	654	4.1	6.1	0.62	228	1.2	0.40	0.77	51	5.7
9	1413	552.1	41.5	53.1	19.1	104	21.7	219.5	193.2	205.7	6.8	238.4	13.6	2420	2657	329	181	750	3.3	5.4	0.74	132	13.3	0.51	0.62	24	12.4
10	1242	470.8	37.7	42.2	20.9	95	33.5	165.5	140.1	146.8	8.3	195.2	8.2	1627	1241	417	215	739	3.7	5.7	0.72	263	8.6	0.54	1.42	33	6.6
11	1552	460.0	27.2	44.4	22.4	50	30.4	226.9	194.2	202.5	6.1	248.5	7.8	1923	1018	299	122	572	3.8	5.0	0.73	216	0.8	0.43	0.59	32	6.6
12	1366	524.9	37.5	44.3	41.8	250	47.6	153.1	137.6	144.1	6.7	187.4	13.1	2174	1495	446	191	748	5.0	5.6	0.66	406	6.0	0.29	1.57	49	8.3
13	1446	613.9	30.3	45.7	24.5	109	36.5	212.3	190.8	201.5	7.6	234.4	11.7	2854	1533	457	223	690	5.0	6.7	0.87	338	0.9	0.55	0.66	36	9.9
14	1350	516.9	40.6	49.8	23.0	92	26.4	215.4	193.8	202.1	7.4	231.6	8.1	1681	1354	396	159	756	3.7	6.6	0.78	177	6.9	0.80	0.60	24	6.7
15	1383	480.7	29.1	35.9	38.3	34	43.8	194.2	140.8	147.8	11.3	214.8	8.4	1637	1398	364	158	612	4.3	4.6	0.80	227	4.3	0.51	0.56	64	5.7
16	1451	572.4	29.4	43.5	22.8	43	28.4	211.5	192.4	200.8	6.7	257.8	9.7	2196	1414	333	152	684	3.6	6.1	0.76	305	1.0	0.33	0.69	39	7.1
17	1369	651.8	33.5	43.2	20.0	76	29.2	141.3	83.4	88.0	8.2	224.8	8.9	2061	1340	341	217	692	3.7	5.1	0.68	285	1.1	0.35	1.33	28	7.0
18	1504	494.9	31.2	50.1	23.2	183	34.9	222.2	195.2	203.6	8.1	249.3	9.0	1750	1209	371	174	647	5.2	5.7	0.85	372	1.3	0.54	0.82	27	7.4
19	1286	504.9	34.0	41.6	28.3	129	32.8	178.3	152.3	159.4	5.4	189.6	8.9	2222	1131	327	133	632	3.3	5.1	0.62	175	2.3	0.39	0.65	18	7.5
20	1487	570.5	35.5	44.1	36.3	119	41.1	221.6	191.9	202.8	9.1	237.3	12.3	1839	1432	405	181	695	4.4	6.2	0.77	337	5.3	0.51	0.72	26	7.4
21	1422	489.4	35.6	53.4	20.5	215	23.7	230.1	197.3	206.7	6.4	249.2	7.6	1460	1315	334	145	661	4.0	5.7	0.76	288	1.7	0.41	0.80	29	6.3
22	1288	498.1	28.8	44.3	34.5	175	40.6	158.4	140.8	147.4	7.4	186.2	8.4	1654	1290	366	150	715	3.6	5.0	0.68	427	9.4	0.42	0.75	51	5.0
23	1496	524.6	37.6	47.3	27.0	185	30.4	233.4	206.1	216.8	5.6	240.8	8.3	1930	1233	333	136	691	3.7	5.9	0.75	290	1.9	0.50	0.67	38	7.4
24	1561	554.4	22.1	48.7	41.0	154	60.5	152.8	137.8	144.6	7.3	196.2	7.5	1674	1167	394	186	643	4.7	6.1	0.62	712	1.1	0.50	1.58	58	6.0
25	1200	599.1	29.2	37.6	20.1	84	22.4	180.1	163.9	173.0	6.3	207.0	10.7	2451	1133	335	150	605	2.9	4.7	0.65	288	2.3	0.29	0.50	20	9.0
26	1333	496.9	35.0	46.2	36.4	194	40.5	182.1	145.2	152.1	7.2	193.2	10.1	2163	1458	371	157	721	5.0	5.6	0.76	387	11.6	0.45	0.82	43	7.2
27	1445	533.9	41.1	50.8	30.5	273	34.7	223.9	194.5	204.5	8.0	233.7	9.5	1806	1533	421	220	791	4.8	6.2	0.79	300	14.6	0.42	1.52	44	7.2
28	1436	514.6	35.6	43.5	31.9	75	34.8	215.4	191.6	200.0	6.6	239.9	8.7	1952	1182	356	160	677	3.5	5.5	0.76	175	2.5	0.82	0.56	36	6.5
29	1459	641.1	33.6	46.7	32.8	180	38.1	124.0	83.4	94.0	6.3	227.5	13.5	2382	1417	379	192	676	4.3	5.3	0.54	264	7.4	0.31	1.53	37	11.7
30	1505	494.3	31.7	50.8	25.7	53	34.6	226.2	193.7	201.8	7.5	244.8	7.7	1576	1239	421	171	628	4.5	5.7	0.77	180	0.8	0.34	0.64	22	6.5
31	1295	476.3	32.0	43.1	26.0	78	40.9	173.5	155.0	162.1	6.1	189.0	9.3	2431	1249	389	137	625	3.9	4.5	0.62	405	5.1	0.33	0.61	63	7.8
合計	43599	16387.4	1033.8	1396.6	896.6	3944	1109.0	6016.6	5168.0	5425.4	224.9	6888.7	289.3	59491	41922	11633	5197	20921	127.4	174.2	22.69	9233	133.6	14.31	27.13	1170	226.0
平均	1406	528.6	33.3	45.1	28.9	127	35.8	194.1	166.7	175.0	7.3	222.2	9.3	1919	1352	375	168	675	4.1	5.6	0.73	298	4.3	0.46	0.88	38	7.3