

## 〈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12月1日 (日) ~ 2024年12月31日 (火)

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	
朝食	米飯180g 炒り卵 キャベツの酢の物 味噌汁 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	ロールパン 1個 マカロと野菜のトマト煮 マカロニサラダ オニオンコンソメ 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 ほうれん草とパセリのバター風味 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 パスタ&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 513 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 13.4 g 炭水化物 84.3 g 食塩 2.0 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 13.1 g 炭水化物 86.3 g 食塩 2.3 g	エネルギー 357 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 40.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 10.2 g 炭水化物 82.1 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	おにぎり(おかか入) 醤油ラーメン 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 牛焼肉 ○ あさりとキャベツの生姜和え 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 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 549 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 18.9 g 炭水化物 77.5 g 食塩 2.7 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 6.4 g 炭水化物 90.7 g 食塩 5.2 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 14.3 g 炭水化物 82.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー 401 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 5.5 g 炭水化物 76.6 g 食塩 2.2 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 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 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 チャブチェ ゆず塩スープ	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 ブリ甘酢あんかけ ○ 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 お吸い物(花ご膳)	米飯180g たらばら ほうれん草のお浸し 味噌汁
		エネルギー 465 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 11.3 g 炭水化物 76.2 g 食塩 2.1 g	エネルギー 490 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 10.2 g 炭水化物 78.0 g 食塩 2.0 g	エネルギー 396 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 3.4 g 炭水化物 74.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 461 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 9.7 g 炭水化物 80.5 g 食塩 2.2 g	エネルギー 421 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 5.7 g 炭水化物 72.6 g 食塩 1.6 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 5.7 g 炭水化物 79.4 g 食塩 3.8 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 1527 kcal 蛋白質 46.5 g 脂質 43.6 g 炭水化物 238.0 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1479 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 29.7 g 炭水化物 255.0 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1270 kcal 蛋白質 43.3 g 脂質 27.8 g 炭水化物 197.8 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1332 kcal 蛋白質 41.6 g 脂質 25.4 g 炭水化物 239.2 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1322 kcal 蛋白質 42.6 g 脂質 43.3 g 炭水化物 189.8 g 食塩 4.5 g	エネルギー 1444 kcal 蛋白質 51.5 g 脂質 27.5 g 炭水化物 233.5 g 食塩 8.1 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>

	8	9	10	11	12	13	14	
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 ふきの煮物 味噌汁 牛乳	クロワッサン 1個 ロールキャベツ さつま芋サラダ オニオンコンソメ 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 コーンポタージュスープ 牛乳	米飯180g 肉じゃが 大根なます 味噌汁 牛乳	ロールパン 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 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 453 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 9.6 g 炭水化物 77.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 383 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 21.2 g 炭水化物 39.4 g 食塩 2.1 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 377 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 17.9 g 炭水化物 40.6 g 食塩 1.5 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 9.5 g 炭水化物 90.5 g 食塩 2.4 g	エネルギー 398 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.8 g 炭水化物 39.8 g 食塩 2.4 g	
	昼食	米飯180g 豆腐ローフ（和風あんかけ） 木の実和え 味噌汁	米飯180g マーボナス 焼ビーフン 中華スープ（花ご膳）	米飯180g サンマみぞれ煮 高野と南瓜の含め煮 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 鮭バーグ 揚げ茄子の煮浸し 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 492 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 11.0 g 炭水化物 80.8 g 食塩 2.2 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 461 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 7.3 g 炭水化物 85.3 g 食塩 2.2 g	エネルギー 562 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 23.2 g 炭水化物 74.9 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 512 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 16.5 g 炭水化物 78.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー 471 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 10.8 g 炭水化物 76.8 g 食塩 2.0 g
夕食		米飯180g ブリ生姜煮 ○ わかめと水くわいの酢の物 味噌汁	米飯180g あじフライ ブロッコリーのお浸し 味噌汁	米飯180g グリルチキン 大根のかに餡かけ 味噌汁	米飯180g サバ塩焼き ○ モロヘイヤのごま和え 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 ピーマンの肉詰め TM 厚揚げの彩り炒め 味噌汁	米飯180g ミニチキン南蛮 キャベツの酢の物 味噌汁
		エネルギー 470 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 9.7 g 炭水化物 77.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー 440 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 8.0 g 炭水化物 80.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー 409 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 4.1 g 炭水化物 76.6 g 食塩 2.6 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 16.4 g 炭水化物 74.0 g 食塩 2.3 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 453 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 9.0 g 炭水化物 79.0 g 食塩 2.3 g	エネルギー 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
	エネルギー 1525 kcal 蛋白質 52.4 g 脂質 40.8 g 炭水化物 237.8 g 食塩 6.0 g	エネルギー 1476 kcal 蛋白質 42.9 g 脂質 35.7 g 炭水化物 248.1 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1253 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 32.6 g 炭水化物 201.3 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1654 kcal 蛋白質 48.2 g 脂質 59.7 g 炭水化物 231.1 g 食塩 6.2 g	エネルギー 1360 kcal 蛋白質 34.8 g 脂質 41.2 g 炭水化物 209.9 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1457 kcal 蛋白質 41.0 g 脂質 35.0 g 炭水化物 248.1 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1394 kcal 蛋白質 42.9 g 脂質 35.8 g 炭水化物 201.5 g 食塩 7.1 g	

〈献立表〉

	15	16	17	18	19	20	21	
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 ミートボール ポテトサラダ コーンポタージュスープ 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 ジャーマンポテト ○ 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 トマトオムレツ スパゲティサラダ 味噌汁 牛乳	クロワッサン 1個 北海道かぼちゃのクリーム仕立て 野菜のマリネ オニオンコンソメ 牛乳	
	エネルギー 472 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 8.9 g 炭水化物 86.4 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 439 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 16.5 g 炭水化物 48.1 g 食塩 2.1 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	エネルギー 374 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 20.9 g 炭水化物 37.2 g 食塩 2.5 g	エネルギー 620 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 15.1 g 炭水化物 85.9 g 食塩 2.2 g	エネルギー 322 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 14.9 g 炭水化物 38.3 g 食塩 2.7 g	
	昼食	米飯180g 中華煮 ☆ ゆず塩スープ 杏仁豆腐	ちらしずし（錦糸） 信田煮 ふきと筍の塩きんぴら お吸い物（花ご膳）	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 酢豚 ○ 焼ビーフン ゆず塩スープ	米飯180g 黒ムツ煮付 ○ 五目きんぴら 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
		エネルギー 442 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 6.2 g 炭水化物 75.5 g 食塩 3.6 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 10.5 g 炭水化物 87.3 g 食塩 4.2 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 431 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 7.5 g 炭水化物 71.3 g 食塩 3.3 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 10.6 g 炭水化物 100.7 g 食塩 3.5 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 7.1 g 炭水化物 79.9 g 食塩 2.0 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 11.1 g 炭水化物 86.3 g 食塩 3.4 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 鶏肉のすき煮 味噌汁	米飯180g サバ照焼き（骨なし） あさりとキャベツの生姜和え 味噌汁	米飯180g チキンのオープン焼き（パセリ） 豆のヘルシーサラダ コーンポタージュスープ	米飯180g カレイ西京焼き（黄） 炒り豆腐 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 コーンポタージュスープ	米飯180g サバ味噌煮 ○ 青菜煮浸し お吸い物（花ご膳）
		エネルギー 412 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 5.0 g 炭水化物 77.3 g 食塩 2.3 g	エネルギー 409 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 4.0 g 炭水化物 75.9 g 食塩 1.5 g	エネルギー 457 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 10.5 g 炭水化物 77.3 g 食塩 2.1 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 11.0 g 炭水化物 82.4 g 食塩 1.4 g	エネルギー 411 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 6.2 g 炭水化物 71.5 g 食塩 1.5 g	エネルギー 473 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 9.9 g 炭水化物 81.7 g 食塩 2.3 g	エネルギー 494 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 14.9 g 炭水化物 71.2 g 食塩 2.2 g
	エネルギー 1326 kcal 蛋白質 39.8 g 脂質 20.1 g 炭水化物 239.2 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1388 kcal 蛋白質 45.1 g 脂質 24.1 g 炭水化物 250.3 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1324 kcal 蛋白質 40.3 g 脂質 34.3 g 炭水化物 203.4 g 食塩 5.8 g	エネルギー 1424 kcal 蛋白質 47.9 g 脂質 28.8 g 炭水化物 242.2 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1336 kcal 蛋白質 41.0 g 脂質 37.7 g 炭水化物 209.4 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1568 kcal 蛋白質 44.3 g 脂質 32.1 g 炭水化物 247.5 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1349 kcal 蛋白質 48.3 g 脂質 40.9 g 炭水化物 195.8 g 食塩 8.3 g	

〈献立表〉

	22	23	24	25	26	27	28	
朝食	米飯180g 筑前煮 彩り白菜漬け 味噌汁 牛乳	米飯180g 筍とツナの煮物 焼き茄子 味噌汁 牛乳	ベジロール（人参）1個 スクランブルエッグ ☆ さつま芋サラダ 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 キャベツの酢の物 味噌汁 牛乳	ロールパン 1個 ポトフ ○ 和風&コーンスープ-サラダ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180g 照焼き大豆ボール(3個) 白菜煮浸し 味噌汁 牛乳	マーブルブレッド（ミルク）2枚 トマトキッシュ 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 465 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 9.7 g 炭水化物 83.2 g 食塩 3.7 g	エネルギー 458 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 9.7 g 炭水化物 81.2 g 食塩 1.9 g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 20.7 g 炭水化物 48.6 g 食塩 1.8 g	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 357 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 17.5 g 炭水化物 38.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 12.3 g 炭水化物 86.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 457 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 15.7 g 炭水化物 43.0 g 食塩 2.6 g	
	昼食	米飯180g 牛うま煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁	米飯180g 麻婆豆腐 Y 春雨サラダ黒酢いり 中華スープ（花ご膳）	チキンライス クリスマスプレート 花野菜の洋風煮 オニオンコンソメ カットケーキ（いちご）○	米飯180g ネギ塩豚ロース焼き ○ 炒り豆腐 味噌汁	米飯180g ささみフライ 五目きんぴら 味噌汁	米飯180g 天津玉子 ほうれん草卵の花（ゆず風味） 中華スープ（花ご膳）	米飯180g あじバーグ（ゆばあん） あさりとキャベツの生姜和え 味噌汁
		エネルギー 489 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 12.6 g 炭水化物 78.5 g 食塩 2.4 g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 13.8 g 炭水化物 78.6 g 食塩 4.5 g	エネルギー 670 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.9 g 炭水化物 89.0 g 食塩 6.9 g	エネルギー 483 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 14.4 g 炭水化物 72.1 g 食塩 2.0 g	エネルギー 532 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 13.5 g 炭水化物 86.0 g 食塩 1.9 g	エネルギー 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	エネルギー 435 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 8.5 g 炭水化物 76.3 g 食塩 2.5 g
夕食		米飯180g 豚肉のゆばあんかけ いんげんと白きくらげのナムル 味噌汁	米飯180g たらバーグ 豆のヘルシーサラダ 味噌汁	米飯180g アジ西京焼き ふきの酢味噌和え 味噌汁	米飯180g サワラ野菜入り煮付 肉じゃが 味噌汁	米飯180g タラ塩麹焼き 牛肉ごぼう 味噌汁	米飯180g ブリ生姜煮 ○ 木の実和え 味噌汁	米飯180g 鶏肉のおろしソース 北海道かぼちゃのクリーム仕立て 味噌汁
		エネルギー 486 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 12.4 g 炭水化物 75.3 g 食塩 1.9 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 12.1 g 炭水化物 78.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 389 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 3.6 g 炭水化物 72.3 g 食塩 2.1 g	エネルギー 415 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 5.1 g 炭水化物 75.4 g 食塩 1.8 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 7.0 g 炭水化物 75.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー 543 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 14.8 g 炭水化物 81.0 g 食塩 1.9 g	エネルギー 418 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 5.3 g 炭水化物 76.2 g 食塩 1.9 g
	エネルギー 1440 kcal 蛋白質 45.2 g 脂質 34.7 g 炭水化物 237.0 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1464 kcal 蛋白質 45.7 g 脂質 35.6 g 炭水化物 238.7 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1489 kcal 蛋白質 51.4 g 脂質 43.2 g 炭水化物 209.9 g 食塩 10.8 g	エネルギー 1410 kcal 蛋白質 47.5 g 脂質 32.4 g 炭水化物 234.1 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1325 kcal 蛋白質 44.0 g 脂質 38.0 g 炭水化物 199.8 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1489 kcal 蛋白質 50.3 g 脂質 34.9 g 炭水化物 245.8 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1310 kcal 蛋白質 43.2 g 脂質 29.5 g 炭水化物 195.5 g 食塩 7.0 g	

<献立表>

	29	30	31			
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 切干大根の煮付け 味噌汁 牛乳	ベジロール（ホウレン草）1個 かぶとブロッコリーのクリームソース ポテトサラダ オニオンコンソメ 牛乳			
	エネルギー 472 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 10.4 g 炭水化物 84.6 g 食塩 1.5 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 14.3 g 炭水化物 82.9 g 食塩 2.2 g	エネルギー 319 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 10.8 g 炭水化物 36.9 g 食塩 2.3 g			
昼食	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 豚角煮 白菜お浸し 中華スープ（花ご膳）	米飯90g 年越しそば（かき揚げ） ちくわと昆布の煮物 フルーツ（パイナップル）			
	エネルギー 427 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 80.0 g 食塩 1.7 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 18.8 g 炭水化物 75.0 g 食塩 2.3 g	エネルギー 592 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 5.0 g 炭水化物 116.9 g 食塩 2.1 g			
夕食	米飯180g ビーフシチュー 〇 いんげんと白きくらげのナムル フルーツ（フルーツカクテル）	米飯180g サバ照焼き（骨なし） 鶏肉のすき煮 味噌汁	米飯180g サケ塩焼き わかろと湯葉のおかか和え 味噌汁			
	エネルギー 598 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 21.1 g 炭水化物 86.6 g 食塩 2.1 g	エネルギー 490 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 11.9 g 炭水化物 78.5 g 食塩 1.7 g	エネルギー 387 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 3.6 g 炭水化物 70.9 g 食塩 3.3 g			
	エネルギー 1497 kcal 蛋白質 46.3 g 脂質 34.5 g 炭水化物 251.2 g 食塩 5.3 g	エネルギー 1542 kcal 蛋白質 49.9 g 脂質 45.0 g 炭水化物 236.4 g 食塩 6.2 g	エネルギー 1298 kcal 蛋白質 44.1 g 脂質 19.4 g 炭水化物 224.7 g 食塩 7.7 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12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	レゾル活性 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	1527	508.4	37.2	46.5	39.8	174	43.6	217.7	191.3	199.5	6.2	238.0	9.5	2076	1167	407	173	722	4.6	6.4	0.82	352	3.0	0.85	0.65	23	6.8
2	1479	619.2	33.1	53.1	17.4	72	29.7	226.7	180.9	189.6	11.5	255.0	10.6	3054	1127	356	132	578	4.3	4.9	0.72	272	1.1	0.46	0.68	28	9.5
3	1270	498.6	35.5	43.3	25.0	103	27.8	180.7	153.4	161.8	6.9	197.8	9.1	2121	1396	313	146	654	3.5	5.2	0.66	307	1.2	0.47	0.63	40	7.2
4	1332	507.8	33.5	41.6	21.2	72	25.4	223.5	193.6	201.7	8.0	239.2	9.0	1827	1411	371	169	622	4.0	6.7	0.74	190	4.7	0.35	0.65	19	7.1
5	1322	471.6	27.2	42.6	39.3	126	43.3	175.0	145.5	152.1	6.3	189.8	6.8	1365	1016	385	128	558	3.9	4.5	0.62	411	1.2	0.44	0.79	43	4.5
6	1444	456.3	29.6	51.5	20.7	61	27.5	225.0	191.0	199.1	5.4	233.5	9.1	2121	1059	353	121	608	5.5	5.4	0.71	332	0.9	0.47	0.62	49	8.1
7	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
8	1525	481.1	31.5	52.4	29.6	167	40.8	222.8	192.3	201.2	6.8	237.8	7.1	1358	1158	382	145	643	4.9	5.4	0.83	446	1.1	0.56	0.79	29	6.0
9	1476	552.9	35.3	42.9	32.1	76	35.7	221.1	198.8	207.5	6.2	248.1	11.3	2422	1301	317	163	663	3.7	5.7	0.82	135	3.6	0.33	0.59	49	9.2
10	1253	497.8	30.8	39.1	27.0	77	32.6	169.1	139.1	145.8	7.0	201.3	9.0	2003	1357	342	134	613	3.0	4.5	0.61	366	3.9	0.38	0.60	58	6.9
11	1654	480.2	38.5	48.2	53.8	207	59.7	219.4	198.9	209.1	8.5	231.1	10.3	1389	1415	507	183	767	5.5	6.8	0.96	492	5.6	0.62	0.85	32	6.2
12	1360	603.4	28.0	34.8	37.5	168	41.2	169.2	146.5	154.8	8.4	209.9	9.2	2212	1394	401	189	617	4.2	4.7	0.58	347	1.5	0.31	1.38	30	7.2
13	1457	547.3	33.2	41.0	31.4	54	35.0	213.4	191.2	199.4	7.5	248.1	8.7	1670	1390	376	164	651	4.3	5.8	0.88	250	4.4	0.35	0.55	37	6.6
14	1394	477.8	34.1	42.9	32.5	168	35.8	178.7	150.2	157.2	5.3	201.5	9.1	2125	1038	321	126	637	3.2	5.2	0.58	163	2.7	0.88	0.66	43	7.1
15	1326	619.2	30.9	39.8	17.5	73	20.1	215.4	196.1	207.4	9.0	239.2	10.2	2537	1333	420	145	685	3.9	5.7	0.82	309	9.3	0.37	0.68	56	8.1
16	1388	550.7	37.1	45.1	20.6	178	24.1	216.6	190.7	198.8	6.7	250.3	11.0	2133	1248	397	153	705	4.3	6.1	0.78	363	2.3	0.30	0.66	24	8.1
17	1324	504.8	27.4	40.3	22.3	77	34.3	167.9	147.4	154.1	8.2	203.4	7.4	1296	1362	405	221	668	4.0	6.1	0.62	224	2.5	0.40	1.40	47	5.8
18	1424	500.8	39.4	47.9	26.1	81	28.8	217.7	191.6	199.9	10.2	242.2	8.3	1601	1474	374	211	776	4.2	5.8	0.84	169	13.2	0.35	1.31	26	6.4
19	1336	528.2	33.9	41.0	27.6	115	37.7	157.0	142.8	149.6	6.9	209.4	10.6	2570	1346	335	136	639	2.9	5.1	0.60	331	7.6	0.32	0.81	49	7.5
20	1568	447.0	26.9	44.3	23.8	135	32.1	218.2	191.5	199.8	5.5	247.5	6.6	1590	924	312	160	598	3.9	5.1	0.71	259	1.2	0.38	1.35	27	6.5
21	1349	508.5	31.7	48.3	25.0	68	40.9	160.2	140.0	146.8	7.6	195.8	11.6	2483	1492	386	140	618	5.8	6.3	0.74	393	0.8	0.42	0.85	50	8.3
22	1440	571.3	33.9	45.2	31.2	125	34.7	217.1	195.8	206.7	7.9	237.0	10.1	2293	1578	385	174	708	4.9	7.0	0.85	389	1.1	1.01	0.70	40	8.0
23	1464	562.2	34.0	45.7	23.9	37	35.6	215.7	191.9	200.1	8.6	238.7	9.6	2177	1272	402	194	669	4.2	5.9	0.95	226	0.9	0.38	0.52	19	8.3
24	1489	565.1	40.2	51.4	36.8	239	43.2	180.6	136.1	144.8	8.3	209.9	10.1	2707	2265	406	189	785	4.3	5.7	0.67	463	5.7	0.47	1.48	57	10.8
25	1410	510.0	31.1	47.5	24.2	107	32.4	212.5	191.6	200.0	5.1	234.1	7.6	1574	1220	352	150	709	3.7	6.4	0.76	236	2.7	0.52	0.67	25	6.4
26	1325	493.2	29.8	44.0	27.9	86	38.0	183.7	147.0	153.9	7.8	199.8	8.9	2019	1390	328	146	667	3.5	5.1	0.66	230	1.0	0.45	0.59	30	6.9
27	1489	498.3	31.3	50.3	23.2	183	34.9	218.1	191.1	199.1	8.7	245.8	8.9	1751	1183	381	180	648	5.1	5.8	0.84	382	1.3	0.54	0.83	20	7.4
28	1310	488.3	35.5	43.2	25.0	100	29.5	171.0	145.2	151.9	6.5	195.5	8.1	1754	1229	375	207	683	3.5	5.4	0.65	249	3.7	0.38	1.33	22	7.0
29	1497	517.8	24.8	46.3	30.7	53	34.5	227.7	195.6	204.5	9.9	251.2	7.0	1462	1282	327	145	603	4.4	6.5	0.78	298	1.0	0.41	0.72	28	5.3
30	1542	545.6	36.0	49.9	32.7	263	45.0	213.7	194.2	203.6	6.5	236.4	9.5	1324	1409	423	176	769	4.8	6.8	0.75	461	2.1	0.40	0.82	26	6.2
31	1298	625.7	36.2	44.1	16.2	59	19.4	138.9	109.8	115.4	10.1	224.7	11.5	2634	1556	388	201	710	4.1	4.7	0.78	220	13.4	0.35	0.70	32	7.7
合計	43857	16200.2	1017.1	1395.3	866.8	3596	1090.7	6149.9	5316.0	5566.9	235.0	6989.8	283.8	61515	41124	11571	5101	20579	129.8	176.1	22.97	9571	105.7	14.50	26.20	1102	224.2
平均	1415	522.6	32.8	45.0	28.0	116	35.2	198.4	171.5	179.6	7.6	225.5	9.2	1984	1327	373	165	664	4.2	5.7	0.74	309	3.4	0.47	0.85	36	7.2