

<献立表>

1月

現場 : フルマカン A
 献立種類 : 献立種類 1 (通常)
 年月日 : 2025年1月1日 (水) ~ 2025年1月31日 (金)

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食				雑煮仕立て (豆腐) 祝盛り 大根なます	クロワッサン 1個 半熟玉子 ごぼうサラダ コーンポタージュスープ 牛乳	米飯180g 高野豆腐の含め煮 (2個) 青菜煮浸し 味噌汁 牛乳	ベジロール (人参) 1個 ｽﾊﾟｲﾝ風オムレツ 野菜のコンソメ煮 オニオンコンソメ 牛乳
				エネルギー 290 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 10.3 g 炭水化物 37.8 g 食塩 1.8 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 31.0 g 炭水化物 36.9 g 食塩 1.8 g	エネルギー 493 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 12.0 g 炭水化物 81.8 g 食塩 2.2 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				米飯180g 鶏肉三色巻 菜の花の辛子和え 味噌汁 上用饅頭 (紅)	ちらし寿司 (錦糸) 豆腐ローフ (和風あんかけ) 里芋の含め煮 味噌汁	お赤飯 ぶり幽庵焼き 筑前煮 味噌汁	米飯180g グリルチキン ほうれん草のお浸し 味噌汁
				エネルギー 398 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 5.6 g 炭水化物 72.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 9.8 g 炭水化物 93.9 g 食塩 4.2 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 10.3 g 炭水化物 77.7 g 食塩 2.9 g	エネルギー 391 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 4.1 g 炭水化物 72.1 g 食塩 1.9 g
夕食				米飯180g 赤魚煮付 ○ 白和え (法蓮草) 味噌汁	米飯180g 天ぷら盛合せ (4種) わかめと水くわいの酢の物 味噌汁	米飯180g 豚の生姜焼き かぼちやの含め煮 味噌汁	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 466 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 3.1 g 炭水化物 81.8 g 食塩 1.9 g	エネルギー 511 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 9.6 g 炭水化物 90.7 g 食塩 3.0 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 11.0 g 炭水化物 80.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 7.0 g 炭水化物 74.9 g 食塩 2.8 g
				エネルギー 1154 kcal 蛋白質 49.6 g 脂質 19.0 g 炭水化物 191.7 g 食塩 6.2 g	エネルギー 1531 kcal 蛋白質 40.9 g 脂質 50.4 g 炭水化物 221.5 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1470 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 33.3 g 炭水化物 239.5 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1187 kcal 蛋白質 45.5 g 脂質 31.4 g 炭水化物 177.8 g 食塩 7.3 g

<献立表>

1月

	5	6	7	8	9	10	11	
朝食	米飯180g 厚焼きたまご 甘 ひじき煮 味噌汁 牛乳	米飯180g 筍とツナの煮物 白菜お浸し 味噌汁 牛乳	ロールパン 1個 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 コーンポタージュスープ 牛乳	米飯180g がんもの含め煮 じゃが芋の煮物 味噌汁 牛乳	マーブルブレッド（ミルク）2枚 オムレツ（カンパネールチーズ） スパゲティサラダ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180g 鶏肉のすき煮 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 スクランブルエッグ ☆ 北海道かぼちゃのクリーム仕立て コーンポタージュスープ 牛乳	
	エネルギー 518 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 14.4 g 炭水化物 83.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー 471 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 10.7 g 炭水化物 81.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー 399 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 21.4 g 炭水化物 36.9 g 食塩 2.3 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 12.3 g 炭水化物 85.7 g 食塩 1.6 g	エネルギー 423 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 14.9 g 炭水化物 38.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.8 g 炭水化物 88.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー 358 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 15.6 g 炭水化物 40.5 g 食塩 1.8 g	
	昼食	米飯180g たら塩麹焼き 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	黒米ロール きつねうどん 彩り野菜と昆布の和え物 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） 五目きんぴら 味噌汁	米飯180g ブリ甘酢あんかけ ○ ごぼうサラダ 味噌汁	親子丼 18 ほうれん草のお浸し にゅうめん
		エネルギー 393 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 5.8 g 炭水化物 68.8 g 食塩 2.1 g	エネルギー 424 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 9.1 g 炭水化物 70.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 5.9 g 炭水化物 94.6 g 食塩 6.2 g	エネルギー 541 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 13.9 g 炭水化物 87.8 g 食塩 2.4 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 11.7 g 炭水化物 83.6 g 食塩 3.2 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 20.6 g 炭水化物 78.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 14.5 g 炭水化物 78.1 g 食塩 3.4 g
夕食		米飯180g 鶏の照り焼き ト モロヘイヤのごま和え 味噌汁	米飯180g たらバーグ 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 ○ キャベツの酢の物 味噌汁	米飯180g アジ西京焼き ぜんまい煮 味噌汁	米飯180g ミートローフ（ポテサラダ）○ 花野菜の洋風煮 コーンポタージュスープ	米飯180g サーモンホワイトソース煮 野菜のマリネ オニオンコンソメ
	エネルギー 482 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 11.8 g 炭水化物 74.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 15.2 g 炭水化物 79.7 g 食塩 1.9 g	エネルギー 365 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 2.0 g 炭水化物 69.2 g 食塩 1.7 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 7.0 g 炭水化物 80.2 g 食塩 2.3 g	エネルギー 386 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 4.0 g 炭水化物 70.2 g 食塩 2.2 g	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 418 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 3.9 g 炭水化物 77.8 g 食塩 2.3 g	
	エネルギー 1393 kcal 蛋白質 52.2 g 脂質 32.0 g 炭水化物 226.6 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1394 kcal 蛋白質 42.4 g 脂質 35.0 g 炭水化物 231.0 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1232 kcal 蛋白質 42.9 g 脂質 29.3 g 炭水化物 200.7 g 食塩 10.2 g	エネルギー 1526 kcal 蛋白質 49.8 g 脂質 33.2 g 炭水化物 253.7 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1293 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 30.6 g 炭水化物 192.1 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1568 kcal 蛋白質 45.8 g 脂質 43.1 g 炭水化物 248.1 g 食塩 6.2 g	エネルギー 1297 kcal 蛋白質 45.1 g 脂質 34.0 g 炭水化物 196.4 g 食塩 7.5 g	

<献立表>

	12	13	14	15	16	17	18	
朝食	米飯180g 厚焼きたまご 甘 いんげん胡麻和え 味噌汁 牛乳	米飯180g 白身魚と豆腐のふんわり天 たけのこ煮物 味噌汁 牛乳	クロワッサン 1個 ベーコンポテト 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 うの花炒り煮 大根なます 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 黒ムツ西京焼き 20g ほうれん草のお浸し 味噌汁 牛乳	ロールパン 1個 マコと野菜のトマト煮 スパゲティサラダ オニオンコンソメ 牛乳	
	エネルギー 508 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.9 g 炭水化物 80.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 13.1 g 炭水化物 83.5 g 食塩 2.4 g	エネルギー 417 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 25.8 g 炭水化物 33.4 g 食塩 2.4 g	エネルギー 500 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 10.4 g 炭水化物 91.8 g 食塩 2.2 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 466 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 11.2 g 炭水化物 77.3 g 食塩 1.8 g	エネルギー 390 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 43.5 g 食塩 2.5 g	
	昼食	米飯180g ピーマンの肉詰め TM 白菜煮浸し 味噌汁	米飯180g サンマみぞれ煮 厚揚げの彩り炒め 味噌汁	五目釜飯 彩り野菜のよせ揚げ 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁	米飯180g マーボナス えび入り焼売 2個 ○ 中華スープ（花ご膳）	米飯180g 牛焼肉 わかめと水くわいの酢の物 味噌汁	米飯180g ジュシーメンチカツ 白菜お浸し 味噌汁	米飯180g チキンピカタ ○ 緑野菜のペペロンチーノ ミネストローネ
		エネルギー 418 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 6.8 g 炭水化物 77.4 g 食塩 2.2 g	エネルギー 443 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 9.9 g 炭水化物 74.0 g 食塩 1.9 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.4 g 炭水化物 84.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 15.0 g 炭水化物 79.8 g 食塩 3.5 g	エネルギー 416 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 5.6 g 炭水化物 81.9 g 食塩 2.1 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 19.6 g 炭水化物 80.5 g 食塩 1.8 g	エネルギー 511 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.8 g 炭水化物 82.9 g 食塩 1.6 g
夕食		米飯180g 赤魚西京焼き 大根のかに餡かけ 味噌汁	米飯180g 豚ロースのマリネ ブロッコリーのお浸し 味噌汁	米飯180g サバ照焼き（骨なし） 肉じゃが 味噌汁	米飯180g サーモン（ます）ソテー 野菜のコンソメ煮 ゆず塩スープ	米飯180g アジ西京焼き 切干大根の煮付け 味噌汁	米飯180g サワラ野菜入り煮付 きんぴらごぼう 味噌汁	米飯180g サバ塩焼き ○ 薩摩芋と豆昆布の和え物 味噌汁
	エネルギー 401 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 2.7 g 炭水化物 80.2 g 食塩 2.0 g	エネルギー 421 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 8.5 g 炭水化物 73.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー 464 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 11.0 g 炭水化物 75.9 g 食塩 1.8 g	エネルギー 400 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 7.9 g 炭水化物 68.4 g 食塩 1.7 g	エネルギー 393 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 4.3 g 炭水化物 71.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー 424 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 4.5 g 炭水化物 80.8 g 食塩 2.0 g	エネルギー 507 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 14.1 g 炭水化物 77.7 g 食塩 1.8 g	
	エネルギー 1327 kcal 蛋白質 44.7 g 脂質 23.4 g 炭水化物 238.4 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1367 kcal 蛋白質 42.5 g 脂質 31.5 g 炭水化物 230.6 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1379 kcal 蛋白質 44.2 g 脂質 47.2 g 炭水化物 193.7 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1410 kcal 蛋白質 42.4 g 脂質 33.3 g 炭水化物 240.0 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1186 kcal 蛋白質 40.7 g 脂質 27.8 g 炭水化物 194.3 g 食塩 5.8 g	エネルギー 1440 kcal 蛋白質 43.9 g 脂質 35.3 g 炭水化物 238.6 g 食塩 5.6 g	エネルギー 1408 kcal 蛋白質 41.8 g 脂質 38.0 g 炭水化物 204.1 g 食塩 5.9 g	

<献立表>

1月

	19	20	21	22	23	24	25	
朝食	米飯180g 高野豆腐の含め煮 わかめと水くわいの酢の物 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（カンパルチーズ） 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 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 オニオンコンソメ 牛乳	米飯180g 炒り豆腐 ぜんまい煮 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 コーンポタージュスープ 牛乳	
	エネルギー 494 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 10.9 g 炭水化物 86.4 g 食塩 2.2 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 12.5 g 炭水化物 80.6 g 食塩 1.7 g	エネルギー 416 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 22.2 g 炭水化物 39.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.1 g 炭水化物 81.1 g 食塩 3.1 g	エネルギー 338 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 10.7 g 炭水化物 34.8 g 食塩 2.6 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 13.8 g 炭水化物 81.3 g 食塩 2.1 g	エネルギー 322 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 16.9 g 炭水化物 30.6 g 食塩 1.8 g	
	昼食	米飯180g ネギ塩豚ロース焼き ○ 野菜のマリネ 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） ほうれん草とベーコンのパター風味 フルーツ（黄桃） 漬物（福神漬け）	米飯180g タラ塩麹焼き 大豆と昆布のうま煮 ○ 味噌汁	米飯180g 三元豚ロース生姜焼き 高地 大根なます 味噌汁	おにぎり（おかか入） 焼きそば ほうれん草のお浸し フルーツ（みかん）
		エネルギー 471 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 10.3 g 炭水化物 80.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 394 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 6.0 g 炭水化物 70.3 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 582 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 17.6 g 炭水化物 93.3 g 食塩 3.6 g	エネルギー 391 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 3.6 g 炭水化物 72.0 g 食塩 2.0 g	エネルギー 461 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 11.0 g 炭水化物 78.4 g 食塩 2.4 g	エネルギー 542 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 18.6 g 炭水化物 62.8 g 食塩 5.2 g
夕食		米飯180g サワラ揚煮 白和え（法蓮草） 味噌汁	米飯180g 鮭バーグ 厚揚げの彩り炒め 味噌汁	米飯180g アジ南蛮漬け ○ 筑前煮 味噌汁	米飯180g イワシしょうが煮 菜の花の辛子和え 味噌汁	米飯180g グリルチキン 揚げ茄子とインゲンの味噌和え 味噌汁	米飯180g サバ味噌煮 ○ きんぴらごぼう お吸い物（花ご膳）	米飯180g アジトマト煮 ○ 五目きんぴら 味噌汁
		エネルギー 493 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 11.4 g 炭水化物 76.9 g 食塩 1.7 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 11.8 g 炭水化物 76.8 g 食塩 2.0 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 10.8 g 炭水化物 84.5 g 食塩 2.4 g	エネルギー 380 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 3.7 g 炭水化物 72.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー 449 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 8.6 g 炭水化物 78.8 g 食塩 1.9 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 13.8 g 炭水化物 78.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー 412 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 4.3 g 炭水化物 74.9 g 食塩 2.0 g
	エネルギー 1458 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 32.6 g 炭水化物 243.4 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1360 kcal 蛋白質 46.4 g 脂質 30.3 g 炭水化物 227.7 g 食塩 5.5 g	エネルギー 1479 kcal 蛋白質 47.2 g 脂質 44.0 g 炭水化物 211.3 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1438 kcal 蛋白質 41.7 g 脂質 31.4 g 炭水化物 247.3 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1178 kcal 蛋白質 44.1 g 脂質 22.9 g 炭水化物 185.6 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1473 kcal 蛋白質 45.9 g 脂質 38.6 g 炭水化物 238.0 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1276 kcal 蛋白質 40.1 g 脂質 39.8 g 炭水化物 168.3 g 食塩 9.0 g	

<献立表>

1月

	26	27	28	29	30	31		
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 白菜お浸し 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 白身魚と豆腐のふんわり天 揚げ茄子の煮浸し 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 コーンポタージュスープ 牛乳	米飯180g ひじき煮 わかろと湯葉のおかか和え 味噌汁 牛乳		
	エネルギー 475 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 9.9 g 炭水化物 84.5 g 食塩 2.9 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 14.4 g 炭水化物 80.0 g 食塩 2.0 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 585 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 21.4 g 炭水化物 85.7 g 食塩 2.2 g	エネルギー 399 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 13.9 g 炭水化物 44.3 g 食塩 2.0 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 10.3 g 炭水化物 84.4 g 食塩 2.7 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 わかめと水くわいの酢の物 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	米飯180g 鶏肉のオニオンソース 野菜甘酢あんかけ オニオンコンソメ	米飯180g カレイ煮付 0 うの花炒り煮 味噌汁	米飯180g 牛肉入りコロッケ 65 野菜のマリネ 味噌汁	
		エネルギー 485 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 5.4 g 炭水化物 76.5 g 食塩 4.8 g	エネルギー 529 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 15.1 g 炭水化物 83.5 g 食塩 3.0 g	エネルギー 465 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 7.4 g 炭水化物 82.5 g 食塩 2.8 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 4.3 g 炭水化物 76.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー 405 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 3.2 g 炭水化物 75.7 g 食塩 1.7 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 12.5 g 炭水化物 92.1 g 食塩 2.0 g	
夕食		米飯180g 白身魚の野菜あんかけ ○ 肉じゃが 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 サワラ野菜入り煮付 海老団子と大根煮物 味噌汁	米飯180g たらバーク 豆のヘルシーサラダ 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 鶏肉のすき煮 味噌汁	
		エネルギー 406 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 4.5 g 炭水化物 76.1 g 食塩 1.9 g	エネルギー 411 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 6.4 g 炭水化物 76.8 g 食塩 2.3 g	エネルギー 425 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 7.3 g 炭水化物 72.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー 486 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 11.6 g 炭水化物 81.4 g 食塩 1.6 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 434 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 4.0 g 炭水化物 82.2 g 食塩 2.0 g	
	エネルギー 1366 kcal 蛋白質 51.8 g 脂質 19.8 g 炭水化物 237.1 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1450 kcal 蛋白質 43.8 g 脂質 35.9 g 炭水化物 240.3 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1278 kcal 蛋白質 43.3 g 脂質 28.8 g 炭水化物 190.9 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1484 kcal 蛋白質 44.2 g 脂質 37.3 g 炭水化物 243.1 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1292 kcal 蛋白質 42.0 g 脂質 26.7 g 炭水化物 208.8 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1423 kcal 蛋白質 42.2 g 脂質 26.8 g 炭水化物 258.7 g 食塩 6.7 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 : 2025年1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	1154	381.5	27.9	49.6	17.9	106	19.0	145.3	123.3	128.2	9.0	191.7	7.0	1647	1104	219	154	480	4.4	4.4	0.77	550	1.8	0.26	0.43	56	6.2
2	1531	590.7	32.7	40.9	45.4	250	50.4	168.2	139.6	147.3	10.1	221.5	10.5	2479	1402	413	208	694	4.2	5.4	0.78	455	1.5	0.37	1.46	29	9.0
3	1470	546.3	43.7	53.7	28.4	98	33.3	211.3	191.8	199.9	7.7	239.5	10.0	2083	1603	392	165	757	5.5	7.2	0.86	441	4.5	0.28	0.80	42	8.1
4	1187	494.3	37.0	45.5	27.8	212	31.4	169.3	141.1	148.2	5.0	177.8	9.8	2209	1303	356	138	697	4.3	5.3	0.62	431	11.7	0.40	0.84	43	7.3
5	1393	494.7	43.1	52.2	28.6	298	32.0	221.6	196.8	206.5	7.1	226.6	8.7	1567	1420	485	182	784	4.9	6.6	0.86	468	2.4	0.41	0.81	18	6.9
6	1394	526.4	34.3	42.4	32.0	52	35.0	215.0	191.2	199.4	6.8	231.0	8.7	1922	1293	326	147	668	3.6	5.8	0.80	200	0.9	0.83	0.58	32	6.3
7	1232	588.4	30.7	42.9	12.1	60	29.3	114.5	83.4	94.0	8.4	200.7	11.9	1917	1426	385	192	571	3.0	3.7	0.50	130	7.1	0.31	1.36	47	10.2
8	1526	472.0	30.6	49.8	24.5	62	33.2	227.9	195.7	203.9	6.2	253.7	7.2	1493	1186	391	161	608	4.3	5.4	0.73	144	2.4	0.33	0.58	32	6.3
9	1293	507.7	32.3	39.7	27.4	165	30.6	172.0	152.3	159.6	5.6	192.1	9.8	2403	1052	369	134	642	3.4	4.6	0.62	318	5.6	0.32	0.65	44	7.8
10	1568	486.4	36.8	45.8	38.2	92	43.1	224.9	192.0	200.5	9.0	248.1	7.7	1385	1345	395	223	700	4.4	6.2	0.90	206	3.1	0.44	1.40	46	6.2
11	1297	569.6	31.1	45.1	27.9	307	34.0	161.3	141.0	148.6	5.0	196.4	9.7	2180	1347	362	186	765	4.4	5.4	0.58	427	10.1	0.45	1.61	38	7.5
12	1327	536.3	35.1	44.7	19.7	223	23.4	216.9	196.6	206.1	5.9	238.4	8.5	1670	1308	369	139	675	4.2	5.7	0.77	408	2.9	0.32	0.66	41	6.7
13	1367	550.0	34.1	42.5	27.6	62	31.5	219.7	192.6	201.2	6.9	230.6	8.4	1736	1131	368	147	659	4.0	6.2	0.80	152	3.9	0.54	0.64	40	6.9
14	1379	473.7	21.8	44.2	22.9	66	47.2	167.3	137.5	144.1	9.4	193.7	8.9	1953	1386	338	145	683	3.6	5.3	0.65	257	0.6	0.53	0.70	38	6.7
15	1410	545.2	35.0	42.4	30.3	78	33.3	219.6	195.9	206.2	7.9	240.0	10.6	2063	1325	316	169	689	3.5	5.7	0.79	238	9.4	0.43	0.58	40	7.4
16	1186	525.7	32.9	40.7	23.8	183	27.8	158.6	143.7	150.6	7.5	194.3	7.3	1313	1409	396	185	682	3.7	6.5	0.58	454	5.5	0.29	1.42	42	5.8
17	1440	505.9	29.5	43.9	28.9	54	35.3	227.7	196.4	205.0	7.0	238.6	7.8	1311	1475	358	165	699	4.0	5.8	0.82	351	1.5	0.38	0.64	37	5.6
18	1408	484.9	34.4	41.8	33.3	101	38.0	182.5	150.5	158.6	7.1	204.1	10.9	2023	1356	320	143	667	3.8	5.2	0.67	157	5.1	0.44	0.70	34	5.9
19	1458	517.3	30.7	51.2	19.4	51	32.6	217.7	195.6	204.5	7.0	243.4	6.8	1535	1055	405	157	626	4.8	6.2	0.80	509	0.6	0.69	0.72	43	6.3
20	1360	505.4	38.7	46.4	26.9	151	30.3	214.3	190.9	199.1	6.0	227.7	8.3	1552	1289	432	157	729	5.5	6.1	0.83	308	4.7	0.38	0.70	58	5.5
21	1479	557.6	38.1	47.2	30.3	198	44.0	172.0	145.6	152.3	7.2	211.3	9.7	2239	1514	370	192	729	4.4	6.9	0.67	274	3.8	0.35	1.48	27	8.1
22	1438	621.0	32.8	41.7	27.4	75	31.4	213.6	193.2	202.7	10.6	247.3	11.4	2913	1402	431	178	696	5.0	6.1	0.91	373	9.7	0.33	0.76	44	9.1
23	1178	466.1	39.4	44.1	18.2	90	22.9	169.6	142.8	149.6	8.0	185.6	8.5	1871	1327	337	172	718	3.9	5.2	0.74	339	0.9	0.45	0.59	22	6.5
24	1473	466.7	28.7	45.9	23.1	86	38.6	212.8	193.7	203.6	6.5	238.0	8.6	1673	1069	313	133	590	3.9	5.7	0.76	198	1.0	0.65	0.72	15	6.9
25	1276	619.4	21.9	40.1	34.0	178	39.8	111.6	76.9	87.5	5.9	168.3	10.1	2876	1059	346	161	528	4.0	3.9	0.47	407	1.3	0.36	1.43	46	9.0
26	1366	506.2	38.7	51.8	16.8	88	19.8	223.4	197.2	207.4	6.5	237.1	10.1	1520	2726	366	167	714	3.5	5.6	0.72	269	1.2	0.38	0.59	42	9.6
27	1450	573.2	32.8	43.8	31.3	229	35.9	217.1	195.8	206.0	7.4	240.3	9.3	1955	1237	428	166	709	4.5	6.3	0.78	582	6.7	0.33	0.70	37	7.3
28	1278	522.8	29.0	43.3	23.5	69	28.8	166.3	140.1	146.7	5.4	190.9	9.3	2045	1359	327	136	642	4.1	4.8	0.61	335	0.7	0.35	0.65	32	6.8
29	1484	539.8	36.5	44.2	34.5	69	37.3	220.4	197.4	205.3	9.2	243.1	8.9	1848	1310	341	160	702	4.5	5.9	0.86	169	1.0	0.38	0.61	48	6.3
30	1292	484.9	26.5	42.0	23.6	148	26.7	167.6	146.2	152.7	7.0	208.8	8.4	1669	1144	319	177	566	3.4	4.8	0.52	261	1.3	0.33	1.54	26	7.1
31	1423	549.2	34.3	42.2	23.5	62	26.8	233.9	194.8	203.4	10.1	258.7	9.1	1694	1556	402	186	657	3.9	5.4	0.83	237	1.8	0.37	0.54	43	6.7
合計	42517	16209.3	1031.1	1391.7	829.2	3963	1022.7	5963.9	5171.6	5428.7	228.4	6819.3	281.9	58744	41918	11375	5125	20726	128.6	173.3	22.60	10048	114.7	12.68	26.89	1182	222.0
平均	1372	522.9	33.3	44.9	26.7	128	33.0	192.4	166.8	175.1	7.4	220.0	9.1	1895	1352	367	165	669	4.1	5.6	0.73	324	3.7	0.41	0.87	38	7.2