

<献立表>

3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3月1日 (土) ~ 2025年3月31日 (月)

	日	月	火	水	木	金	土 1
朝食							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 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180 g 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 531 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 11.0 g 炭水化物 86.1 g 食塩 3.4 g
夕食							米飯180 g サバ味噌煮 ○ 青菜煮浸し お吸い物 (花ご膳)
							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 1347 kcal 蛋白質 48.1 g 脂質 40.8 g 炭水化物 195.6 g 食塩 8.3 g

＜献立表＞

3月

	2	3	4	5	6	7	8
朝食	米飯180 g	米飯180 g	ベジロール（人参）1個	米飯180 g	ロールパン 1個	米飯180 g	マーブルブレッド（ミルク）2枚
	筑前煮	筍とツナの煮物	スクランブルエッグ ☆	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)	トマトチキンソープ
	彩り白菜漬け	焼き茄子	さつま芋サラダ	キャベツの酢の物	わかめ&コールスーサラダ	ふきの酢味噌和え	スパゲティサラダ
	味噌汁	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	味噌汁	コーンポタージュスープ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	エネルギー 468 kcal 蛋白質 15.1 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 15.2 g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 12.4 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 16.3 g	エネルギー 357 kcal 蛋白質 10.7 g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 16.8 g	エネルギー 457 kcal 蛋白質 13.3 g
	脂質 9.8 g 炭水化物 83.7 g	脂質 9.6 g 炭水化物 84.9 g	脂質 20.7 g 炭水化物 48.6 g	脂質 13.0 g 炭水化物 88.5 g	脂質 17.5 g 炭水化物 38.5 g	脂質 11.3 g 炭水化物 93.4 g	脂質 15.7 g 炭水化物 43.0 g
	食塩 3.6 g	食塩 1.9 g	食塩 1.8 g	食塩 2.6 g	食塩 2.5 g	食塩 2.2 g	食塩 2.6 g
昼食	米飯180 g	ちらしずし	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g
	牛うま煮	信田煮	麻婆豆腐 Y	ネギ塩豚ロース焼き ○	ささみフライ	天津玉子	サバ照焼き（骨なし）
	ほうれん草のお浸し	菜の花の辛子和え	春雨サラダ黒酢いり	炒り豆腐	五目きんぴら	ほうれん草卵の花（ゆず風味）	あさりとキャベツの生姜和え
	味噌汁	お吸い物（花ご膳）	中華スープ（花ご膳）	味噌汁	味噌汁	中華スープ（花ご膳）	味噌汁
	しっとりやわらか大福（紅）						
	エネルギー 487 kcal 蛋白質 13.2 g	エネルギー 611 kcal 蛋白質 21.3 g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 16.3 g	エネルギー 483 kcal 蛋白質 15.5 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 17.1 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 12.2 g	エネルギー 446 kcal 蛋白質 14.7 g
	脂質 12.6 g 炭水化物 78.1 g	脂質 9.0 g 炭水化物 112.5 g	脂質 13.8 g 炭水化物 78.6 g	脂質 14.4 g 炭水化物 72.2 g	脂質 13.4 g 炭水化物 87.3 g	脂質 7.8 g 炭水化物 78.7 g	脂質 10.4 g 炭水化物 74.8 g
	食塩 2.5 g	食塩 5.6 g	食塩 4.5 g	食塩 2.0 g	食塩 1.9 g	食塩 3.4 g	食塩 2.1 g
夕食	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g
	アジ西京焼き	たらパング	鶏肉のゆばあんかけ	サワラ野菜入り煮付	タラ塩麹焼き	ブリ生姜煮 ○	鶏肉のおろしソース
	いんげんと白きくらげのナムル	豆のヘルシーサラダ	白菜煮浸し	肉じゃが	牛肉ごぼう	木の実和え	北海道かぼちゃのクリーム仕立て
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	エネルギー 395 kcal 蛋白質 16.2 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 13.9 g	エネルギー 415 kcal 蛋白質 18.7 g	エネルギー 409 kcal 蛋白質 15.3 g	エネルギー 427 kcal 蛋白質 16.4 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 21.3 g	エネルギー 418 kcal 蛋白質 15.8 g
	脂質 5.4 g 炭水化物 69.4 g	脂質 12.1 g 炭水化物 78.9 g	脂質 6.5 g 炭水化物 70.3 g	脂質 5.0 g 炭水化物 74.7 g	脂質 7.2 g 炭水化物 72.3 g	脂質 14.9 g 炭水化物 80.8 g	脂質 5.1 g 炭水化物 76.9 g
	食塩 2.2 g	食塩 1.9 g	食塩 1.8 g	食塩 1.8 g	食塩 2.5 g	食塩 1.9 g	食塩 1.9 g
	エネルギー 1350 kcal 蛋白質 44.5 g	エネルギー 1561 kcal 蛋白質 50.4 g	エネルギー 1371 kcal 蛋白質 47.4 g	エネルギー 1412 kcal 蛋白質 47.1 g	エネルギー 1321 kcal 蛋白質 44.2 g	エネルギー 1507 kcal 蛋白質 50.3 g	エネルギー 1321 kcal 蛋白質 43.8 g
	脂質 27.8 g 炭水化物 231.2 g	脂質 30.7 g 炭水化物 276.3 g	脂質 41.0 g 炭水化物 197.5 g	脂質 32.4 g 炭水化物 235.4 g	脂質 38.1 g 炭水化物 198.1 g	脂質 34.0 g 炭水化物 252.9 g	脂質 31.2 g 炭水化物 194.7 g
	食塩 8.3 g	食塩 9.4 g	食塩 8.1 g	食塩 6.4 g	食塩 6.9 g	食塩 7.5 g	食塩 6.6 g

<献立表>

3月

	9	10	11	12	13	14	15
朝食	米飯180 g	米飯180 g	クロワッサン 1個	米飯180 g	ベジロール（人参）1個	米飯180 g	ベジロール（人参）1個
	うの花炒り煮	厚焼きたまご 甘	ベーコンポテト	黒ムツ西京焼き 20 g	スクランブルエッグ ☆	炒り豆腐	スパイ風オムレツ
	焼き茄子	大根なます	わかめ&コールスーサラダ	ほうれん草のお浸し	かぶとブロッコリーのクリームソース	いんげん胡麻和え	野菜のコンソメ煮
	味噌汁	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	味噌汁	コーンポタージュスープ
朝食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	エネルギー 460 kcal 蛋白質 14.5 g	エネルギー 542 kcal 蛋白質 18.1 g	エネルギー 437 kcal 蛋白質 12.8 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 16.7 g	エネルギー 315 kcal 蛋白質 12.4 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 16.0 g	エネルギー 383 kcal 蛋白質 13.2 g
	脂質 10.3 g 炭水化物 81.2 g	脂質 13.4 g 炭水化物 91.4 g	脂質 25.8 g 炭水化物 37.2 g	脂質 11.2 g 炭水化物 77.7 g	脂質 15.4 g 炭水化物 32.3 g	脂質 13.7 g 炭水化物 82.7 g	脂質 20.3 g 炭水化物 34.6 g
	食塩 1.6 g	食塩 2.4 g	食塩 2.2 g	食塩 1.8 g	食塩 1.9 g	食塩 2.4 g	食塩 2.4 g
昼食	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g
	ビーフシチュー ○	豚角煮	牛焼肉	マーボーナス	ささみフライ	豚ロースのマリネ	グリルチキン
	ブロッコリーのお浸し	白菜お浸し	わかめと水くわいの酢の物	エビチリソース煮	パンプキンサラダ	切干大根の煮付け	小松菜のお浸し
	フルーツ（フルーツカクテル）	中華スープ（花ご膳）	味噌汁	中華スープ（花ご膳）	味噌汁	味噌汁	味噌汁
昼食	エネルギー 577 kcal 蛋白質 13.8 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 14.2 g	エネルギー 409 kcal 蛋白質 11.0 g	エネルギー 462 kcal 蛋白質 13.7 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 12.2 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 12.1 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 17.3 g
	脂質 19.3 g 炭水化物 85.5 g	脂質 18.8 g 炭水化物 75.0 g	脂質 6.0 g 炭水化物 78.6 g	脂質 12.1 g 炭水化物 73.1 g	脂質 10.6 g 炭水化物 82.9 g	脂質 9.2 g 炭水化物 75.2 g	脂質 5.9 g 炭水化物 72.4 g
	食塩 2.1 g	食塩 2.3 g	食塩 2.1 g	食塩 3.1 g	食塩 1.1 g	食塩 2.6 g	食塩 1.9 g
夕食	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g
	カレイ煮付 0	タラ塩麹焼き	あじバーグ（ゆばあん）	ブリ甘酢あんかけ ○	赤魚西京焼き	サワラ野菜入り煮付	イワシ梅煮
	薩摩芋と豆昆布の和え物	鶏肉のすき煮	さつま芋の煮物	五目きんぴら	白菜煮浸し	きんぴらごぼう	海老団子と大根煮物
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
夕食	エネルギー 422 kcal 蛋白質 18.1 g	エネルギー 406 kcal 蛋白質 17.4 g	エネルギー 457 kcal 蛋白質 13.2 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 13.5 g	エネルギー 371 kcal 蛋白質 14.6 g	エネルギー 406 kcal 蛋白質 14.2 g	エネルギー 431 kcal 蛋白質 15.9 g
	脂質 2.9 g 炭水化物 79.6 g	脂質 2.9 g 炭水化物 76.0 g	脂質 8.4 g 炭水化物 82.1 g	脂質 9.0 g 炭水化物 78.4 g	脂質 3.9 g 炭水化物 69.2 g	脂質 4.5 g 炭水化物 76.4 g	脂質 7.3 g 炭水化物 73.7 g
	食塩 1.7 g	食塩 2.1 g	食塩 2.0 g	食塩 2.0 g	食塩 1.4 g	食塩 2.0 g	食塩 2.8 g
	エネルギー 1459 kcal 蛋白質 46.4 g	エネルギー 1481 kcal 蛋白質 49.7 g	エネルギー 1303 kcal 蛋白質 37.0 g	エネルギー 1381 kcal 蛋白質 43.9 g	エネルギー 1158 kcal 蛋白質 39.2 g	エネルギー 1343 kcal 蛋白質 42.3 g	エネルギー 1227 kcal 蛋白質 46.4 g
	脂質 32.5 g 炭水化物 246.3 g	脂質 35.1 g 炭水化物 242.4 g	脂質 40.2 g 炭水化物 197.9 g	脂質 32.3 g 炭水化物 229.2 g	脂質 29.9 g 炭水化物 184.4 g	脂質 27.4 g 炭水化物 234.3 g	脂質 33.5 g 炭水化物 180.7 g
	食塩 5.4 g	食塩 6.8 g	食塩 6.3 g	食塩 6.9 g	食塩 4.4 g	食塩 7.0 g	食塩 7.1 g

＜献立表＞

3月

	16	17	18	19	20	21	22
朝食	米飯180 g	米飯180 g	ロールパン 1個	米飯180 g	マーブルブレッド（ミルク）2枚	米飯180 g	ベジロール（ホウレン草） 1個
	厚焼きたまご 甘	筍とツナの煮物	粗挽きウィンナー	がんもの含め煮	オムレツ（かんぱんチーズ）	鶏肉のすき煮	スクランブルエッグ ☆
	ひじき煮	白菜お浸し	かぶとブロッコリーのクリームソース	じゃが芋の煮物	マカロニサラダ	大根なます	北海道かぼちゃのクリーム仕立て
	味噌汁	味噌汁	コーンポタージュスープ	味噌汁	コーンポタージュスープ	味噌汁	コーンポタージュスープ
朝食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	エネルギー 529 kcal 蛋白質 19.2 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 16.0 g	エネルギー 399 kcal 蛋白質 14.1 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 16.7 g	エネルギー 410 kcal 蛋白質 12.0 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 16.3 g	エネルギー 358 kcal 蛋白質 12.9 g
	脂質 14.5 g 炭水化物 86.3 g	脂質 10.7 g 炭水化物 80.7 g	脂質 21.4 g 炭水化物 36.9 g	脂質 12.3 g 炭水化物 85.4 g	脂質 14.9 g 炭水化物 39.1 g	脂質 10.4 g 炭水化物 93.5 g	脂質 15.6 g 炭水化物 40.5 g
	食塩 2.4 g	食塩 2.2 g	食塩 2.3 g	食塩 1.6 g	食塩 2.2 g	食塩 2.3 g	食塩 1.8 g
昼食	米飯180 g	米飯180 g	いなり寿司（青菜）	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	親子丼
	タラ塩麴焼き	豆腐ハンバーグ（甘酢あん）	かけそば	鶏の照り焼き ト	たらバーグ	白身魚の野菜あんかけ ○	ほうれん草のお浸し
	わかと湯葉のおかか和え	五目きんぴら	彩り野菜と昆布の和え物	切干大根の煮付け	揚げ茄子の煮浸し	ごぼうサラダ	にゅうめん
	味噌汁	味噌汁	フルーツ（みかん）	味噌汁	味噌汁	味噌汁	フルーツ（みかん）
昼食	エネルギー 373 kcal 蛋白質 17.0 g	エネルギー 483 kcal 蛋白質 11.1 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 16.1 g	エネルギー 438 kcal 蛋白質 14.8 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 11.0 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 13.3 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 16.6 g
	脂質 1.8 g 炭水化物 72.4 g	脂質 11.7 g 炭水化物 83.4 g	脂質 4.7 g 炭水化物 94.9 g	脂質 9.1 g 炭水化物 73.4 g	脂質 15.7 g 炭水化物 79.3 g	脂質 15.8 g 炭水化物 76.0 g	脂質 13.0 g 炭水化物 81.2 g
	食塩 2.5 g	食塩 3.3 g	食塩 2.2 g	食塩 2.1 g	食塩 2.1 g	食塩 1.8 g	食塩 3.2 g
夕食	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g
	三元豚ロース生姜焼き 高知	ミニチキン南蛮	カレイ西京焼き（黄）	サーモン刺身ソース煮	アジ西京焼き	ミートローフ（ポテトサラダ）○	黒ムツ煮付 ○
	モロヘイヤの煮浸し	ブロッコリーのお浸し	冬瓜のそぼろあんかけ	野菜のマリネ	ぜんまい煮	花野菜の洋風煮	キャベツの酢の物
	味噌汁	ゆず塩スープ	味噌汁	オニオンコンソメ	味噌汁	オニオンコンソメ	味噌汁
夕食	エネルギー 461 kcal 蛋白質 14.9 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 13.7 g	エネルギー 384 kcal 蛋白質 17.3 g	エネルギー 418 kcal 蛋白質 14.7 g	エネルギー 384 kcal 蛋白質 16.6 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 13.7 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 18.9 g
	脂質 11.3 g 炭水化物 74.9 g	脂質 12.9 g 炭水化物 79.5 g	脂質 2.0 g 炭水化物 73.8 g	脂質 3.9 g 炭水化物 77.8 g	脂質 4.1 g 炭水化物 69.6 g	脂質 11.7 g 炭水化物 77.0 g	脂質 7.0 g 炭水化物 82.1 g
	食塩 2.2 g	食塩 2.6 g	食塩 1.6 g	食塩 2.3 g	食塩 2.2 g	食塩 2.1 g	食塩 2.3 g
夕食	エネルギー 1363 kcal 蛋白質 51.1 g	エネルギー 1448 kcal 蛋白質 40.8 g	エネルギー 1280 kcal 蛋白質 47.5 g	エネルギー 1364 kcal 蛋白質 46.2 g	エネルギー 1297 kcal 蛋白質 39.6 g	エネルギー 1501 kcal 蛋白質 43.3 g	エネルギー 1354 kcal 蛋白質 48.4 g
	脂質 27.6 g 炭水化物 233.6 g	脂質 35.3 g 炭水化物 243.6 g	脂質 28.1 g 炭水化物 205.6 g	脂質 25.3 g 炭水化物 236.6 g	脂質 34.7 g 炭水化物 188.0 g	脂質 37.9 g 炭水化物 246.5 g	脂質 35.6 g 炭水化物 203.8 g
	食塩 7.1 g	食塩 8.1 g	食塩 6.1 g	食塩 6.0 g	食塩 6.5 g	食塩 6.2 g	食塩 7.3 g

<献立表>

3月

	23	24	25	26	27	28	29
朝食	米飯180 g	米飯180 g	クロワッサン 1個	米飯180 g	ベジロール（人参）1個	米飯180 g	ロールパン 1個
	厚焼きたまご 甘	白身魚と豆腐のふんわり天	ベーコンポテト	うの花炒り煮	スクランブルエッグ ☆	黒ムツ西京焼き 20 g	ﾌｵﾏﾂと野菜のﾄﾏﾄ煮
	いんげん胡麻和え	たけのこ煮物	ﾎﾆﾁ&ｺｰﾙｽﾛｰサラダ	キャベツの酢の物	パンプキンサラダ	ほうれん草のお浸し	スパゲティサラダ
	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
朝食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	エネルギー 508 kcal 蛋白質 18.8 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 16.1 g	エネルギー 417 kcal 蛋白質 12.8 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 15.6 g	エネルギー 377 kcal 蛋白質 12.6 g	エネルギー 483 kcal 蛋白質 16.8 g	エネルギー 390 kcal 蛋白質 10.1 g
	脂質 13.9 g 炭水化物 80.9 g	脂質 13.2 g 炭水化物 86.5 g	脂質 25.8 g 炭水化物 33.4 g	脂質 10.4 g 炭水化物 89.6 g	脂質 17.9 g 炭水化物 40.6 g	脂質 11.2 g 炭水化物 81.4 g	脂質 10.1 g 炭水化物 43.5 g
	食塩 2.5 g	食塩 2.4 g	食塩 2.4 g	食塩 2.3 g	食塩 1.5 g	食塩 1.8 g	食塩 2.5 g
昼食	米飯180 g	米飯180 g	五目釜飯	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g
	ピーマンの肉詰め TM	サンマみぞれ煮	彩り野菜のよせ揚げ	マーボーナス	ネギ塩豚ロース焼き ○	牛肉入りコロッケ 65	チキンピカタ ○
	白菜煮浸し	厚揚げの彩り炒め	冬瓜のそぼろあんかけ	えび入り焼売 2個 ○	切干大根の煮付け	白菜お浸し	緑野菜のペペロンチーノ
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	中華スープ（花ご膳）	味噌汁	味噌汁	コーンポタージュスープ
昼食	エネルギー 416 kcal 蛋白質 11.6 g	エネルギー 449 kcal 蛋白質 14.2 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 15.9 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 12.9 g	エネルギー 462 kcal 蛋白質 14.7 g	エネルギー 500 kcal 蛋白質 10.0 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 15.1 g
	脂質 6.7 g 炭水化物 77.6 g	脂質 10.0 g 炭水化物 74.7 g	脂質 10.1 g 炭水化物 84.9 g	脂質 15.0 g 炭水化物 79.8 g	脂質 11.1 g 炭水化物 75.5 g	脂質 13.4 g 炭水化物 85.3 g	脂質 11.3 g 炭水化物 87.7 g
	食塩 2.2 g	食塩 1.9 g	食塩 2.5 g	食塩 3.5 g	食塩 2.2 g	食塩 1.5 g	食塩 2.4 g
夕食	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g
	サバ照焼き（骨なし）	酢豚 ○	鮭バーグ	赤魚西京焼き	アジトマト煮 ○	イワシしょうが煮	サバ塩焼き ○
	大根のかに餡かけ	焼ビーフン	ﾎﾂﾗと湯葉のおかか和え	肉じゃが	野菜のコンソメ煮	薩摩芋と豆昆布の和え物	きんぴらごぼう
	味噌汁	中華スープ（花ご膳）	味噌汁	味噌汁	ゆず塩スープ	味噌汁	味噌汁
夕食	エネルギー 435 kcal 蛋白質 14.0 g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 12.1 g	エネルギー 443 kcal 蛋白質 14.4 g	エネルギー 381 kcal 蛋白質 14.9 g	エネルギー 404 kcal 蛋白質 18.5 g	エネルギー 419 kcal 蛋白質 13.5 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 14.3 g
	脂質 10.6 g 炭水化物 71.0 g	脂質 9.8 g 炭水化物 97.1 g	脂質 8.6 g 炭水化物 77.6 g	脂質 3.2 g 炭水化物 72.6 g	脂質 6.2 g 炭水化物 69.5 g	脂質 4.8 g 炭水化物 79.3 g	脂質 13.0 g 炭水化物 74.7 g
	食塩 1.9 g	食塩 3.6 g	食塩 2.4 g	食塩 1.6 g	食塩 2.1 g	食塩 2.1 g	食塩 2.2 g
夕食	エネルギー 1359 kcal 蛋白質 44.4 g	エネルギー 1489 kcal 蛋白質 42.4 g	エネルギー 1356 kcal 蛋白質 43.1 g	エネルギー 1389 kcal 蛋白質 43.4 g	エネルギー 1243 kcal 蛋白質 45.8 g	エネルギー 1402 kcal 蛋白質 40.3 g	エネルギー 1391 kcal 蛋白質 39.5 g
	脂質 31.2 g 炭水化物 229.5 g	脂質 33.0 g 炭水化物 258.3 g	脂質 44.5 g 炭水化物 195.9 g	脂質 28.6 g 炭水化物 242.0 g	脂質 35.2 g 炭水化物 185.6 g	脂質 29.4 g 炭水化物 246.0 g	脂質 34.4 g 炭水化物 205.9 g
	食塩 6.6 g	食塩 7.9 g	食塩 7.3 g	食塩 7.4 g	食塩 5.8 g	食塩 5.4 g	食塩 7.1 g

<献立表>

3月

	30	31					
朝食	米飯180 g	米飯180 g					
	高野豆腐の含め煮	目玉焼き					
	わかめと水くわいの酢の物	青菜煮浸し					
	味噌汁	味噌汁					
	牛乳	牛乳					
	エネルギー 494 kcal 蛋白質 16.3 g	エネルギー 490 kcal 蛋白質 16.2 g					
	脂質 10.9 g 炭水化物 86.5 g	脂質 12.4 g 炭水化物 81.2 g					
	食塩 2.2 g	食塩 1.7 g					
昼食	米飯180 g	米飯180 g					
	牛焼肉	鶏肉のトマトソース					
	野菜のマリネ	花野菜の洋風煮					
	味噌汁	ゆず塩スープ					
	エネルギー 416 kcal 蛋白質 11.1 g	エネルギー 394 kcal 蛋白質 14.8 g					
	脂質 6.0 g 炭水化物 80.2 g	脂質 6.0 g 炭水化物 70.2 g					
	食塩 2.2 g	食塩 1.8 g					
夕食	米飯180 g	米飯180 g					
	サワラ揚煮	サーモン（ます）ソテー					
	白和え（法蓮草）	厚揚げの彩り炒め					
	味噌汁	味噌汁					
	エネルギー 501 kcal 蛋白質 20.6 g	エネルギー 437 kcal 蛋白質 18.3 g					
	脂質 11.5 g 炭水化物 78.8 g	脂質 9.2 g 炭水化物 71.2 g					
	食塩 1.7 g	食塩 1.4 g					
	エネルギー 1411 kcal 蛋白質 48.0 g	エネルギー 1321 kcal 蛋白質 49.3 g					
	脂質 28.4 g 炭水化物 245.5 g	脂質 27.6 g 炭水化物 222.6 g					
	食塩 6.1 g	食塩 4.9 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3月

日	エネルギー	水分	アミノ蛋白	蛋白質	トリア当量	コレステロール	脂質	単糖当量	炭質量計	炭差引法	食物繊維	炭水化物	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	レチノール活性	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
	kcal	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	g
1	1347	510.7	31.5	48.1	25.0	68	40.8	160.3	140.1	146.8	7.4	195.6	11.4	2478	1468	369	137	618	5.7	6.4	0.73	327	0.8	0.42	0.85	49	8.3
2	1350	564.5	32.5	44.5	24.2	135	27.8	212.3	191.9	202.7	7.6	231.2	10.1	2368	1550	390	169	708	4.3	6.6	0.75	334	5.4	0.46	0.67	34	8.3
3	1561	608.8	41.2	50.4	27.1	216	30.7	246.4	213.7	227.5	12.3	276.3	13.2	2449	1511	464	190	796	5.4	6.8	1.05	545	1.9	0.37	0.77	43	9.4
4	1371	529.0	35.6	47.4	26.6	171	41.0	165.3	139.9	146.4	4.3	197.5	8.9	2047	1166	406	212	689	4.0	5.7	0.76	238	1.2	0.37	1.35	22	8.1
5	1412	523.6	30.8	47.1	24.2	107	32.4	215.3	194.1	202.2	5.4	235.4	7.8	1575	1306	336	153	708	3.4	6.5	0.74	199	2.7	0.52	0.67	26	6.4
6	1321	493.6	29.9	44.2	28.1	86	38.1	181.3	144.5	151.4	8.1	198.1	8.8	2020	1365	343	152	673	3.5	5.1	0.67	240	1.0	0.46	0.60	29	6.9
7	1507	479.2	31.6	50.3	22.2	182	34.0	223.4	193.4	201.6	8.7	252.9	8.9	1775	1216	365	172	641	5.3	5.9	0.86	397	1.3	0.54	0.82	19	7.5
8	1321	498.0	29.6	43.8	18.1	92	31.2	167.0	145.2	152.0	7.4	194.7	7.8	1622	1271	378	197	690	3.5	5.4	0.56	283	2.6	0.42	1.41	21	6.6
9	1459	521.6	24.8	46.4	28.9	53	32.5	224.7	193.2	202.0	9.0	246.3	7.2	1521	1197	324	143	608	4.2	6.3	0.76	250	0.8	0.40	0.71	40	5.4
10	1481	529.1	41.6	49.7	32.0	296	35.1	219.0	198.4	207.7	4.4	242.4	9.3	1541	1369	382	164	744	4.2	6.5	0.76	391	2.3	0.34	0.74	32	6.8
11	1303	512.0	26.5	37.0	24.4	68	40.2	156.2	138.8	146.0	9.9	197.9	7.7	1491	1373	376	199	635	3.9	6.2	0.75	388	1.8	0.43	1.29	49	6.3
12	1381	505.8	35.7	43.9	28.5	108	32.3	218.3	191.4	199.6	4.8	229.2	8.9	1567	1263	301	167	643	3.8	5.4	0.80	233	3.7	0.34	0.64	29	6.9
13	1158	503.2	29.6	39.2	25.3	161	29.9	163.3	141.8	148.7	7.3	184.4	6.8	1128	1201	380	126	633	3.7	4.7	0.61	540	2.2	0.35	0.64	37	4.4
14	1343	512.0	27.9	42.3	21.3	84	27.4	217.4	194.1	202.2	7.1	234.3	9.1	1806	1438	357	157	688	3.6	6.4	0.80	225	0.9	0.51	0.68	20	7.0
15	1227	476.0	38.0	46.4	29.7	211	33.5	170.0	140.1	146.7	5.8	180.7	8.5	1818	1224	413	188	733	4.5	5.5	0.63	405	11.7	0.40	1.51	33	7.1
16	1363	504.5	40.7	51.1	24.0	241	27.6	225.2	200.8	212.8	8.5	233.6	9.0	1844	1511	425	178	763	4.3	6.3	0.84	495	2.1	0.66	0.77	26	7.1
17	1448	548.2	31.9	40.8	32.3	57	35.3	234.2	198.7	207.2	7.5	243.6	10.4	2562	1223	347	155	643	3.8	5.5	0.77	262	1.0	0.36	0.56	65	8.1
18	1280	590.1	37.2	47.5	14.1	58	28.1	100.4	87.9	98.5	10.1	205.6	8.7	1818	1604	409	253	691	4.0	4.5	0.69	130	6.8	0.31	1.41	51	6.1
19	1364	485.5	32.6	46.2	19.9	67	25.3	213.8	195.0	203.9	5.4	236.6	8.6	1681	1345	368	154	736	4.0	5.9	0.75	216	8.9	0.42	0.62	37	6.0
20	1297	482.6	32.5	39.6	31.4	164	34.7	165.6	144.9	152.0	5.1	188.0	7.6	1625	1078	358	177	648	3.1	4.7	0.61	249	5.6	0.29	1.34	13	6.5
21	1501	505.2	34.6	43.3	34.0	85	37.9	220.0	191.3	199.7	7.6	246.5	8.8	1726	1283	379	154	667	4.3	5.9	0.82	247	1.1	0.42	0.61	51	6.2
22	1354	573.0	31.1	48.4	26.6	297	35.6	161.0	140.1	151.6	6.3	203.8	8.0	1781	1271	391	197	654	4.7	5.3	0.56	396	3.5	0.34	1.59	35	7.3
23	1359	522.0	29.0	44.4	19.0	203	31.2	214.9	194.5	203.9	6.7	229.5	8.2	1644	1234	368	146	684	4.0	5.9	0.72	390	1.8	0.40	0.75	33	6.6
24	1489	535.8	34.3	42.4	29.3	53	33.0	215.5	194.4	203.1	6.4	258.3	10.4	1939	1154	352	167	651	4.2	5.9	0.80	265	4.2	0.30	0.64	35	7.9
25	1356	504.9	26.8	43.1	28.9	69	44.5	171.2	137.8	144.5	11.8	195.9	9.9	2219	1470	390	174	697	4.1	5.1	0.80	313	4.4	0.54	0.68	35	7.3
26	1389	526.3	35.3	43.4	25.7	88	28.6	216.7	195.2	203.2	7.6	242.0	9.6	1761	1258	338	185	677	3.5	5.8	0.81	156	3.5	0.30	0.53	33	7.4
27	1243	463.2	26.8	45.8	27.7	162	35.2	158.9	140.7	147.2	5.9	185.6	6.5	1623	1163	365	162	583	3.5	5.4	0.53	333	1.1	0.61	1.43	41	5.8
28	1402	481.2	32.7	40.3	25.8	54	29.4	240.8	196.7	205.7	6.9	246.0	7.4	1184	1454	357	163	653	4.4	5.5	0.84	218	9.7	0.38	0.62	47	5.4
29	1391	465.4	32.1	39.5	30.1	98	34.4	174.0	150.5	158.6	7.1	205.9	11.0	2179	1301	329	188	680	3.5	5.2	0.66	180	5.1	0.42	1.41	27	7.1
30	1411	497.5	29.1	48.0	16.9	42	28.4	217.2	197.3	205.9	7.0	245.5	7.0	1440	1055	406	159	610	5.0	6.6	0.79	522	0.7	0.49	0.70	40	6.1
31	1321	516.3	40.9	49.3	24.0	168	27.6	214.5	194.1	204.3	5.8	222.6	7.7	1279	1349	415	150	762	4.8	6.2	0.78	273	9.7	0.42	0.73	57	4.9
合計	42510	15968.8	1014.4	1393.8	795.3	3944	1023.7	6084.1	5320.5	5585.6	225.2	6885.9	273.2	55511	40671	11581	5288	21006	128.2	179.1	23.00	9640	109.5	12.99	27.74	1109	211.2
平均	1371	515.1	32.7	45.0	25.7	127	33.0	196.3	171.6	180.2	7.3	222.1	8.8	1791	1312	374	171	678	4.1	5.8	0.74	311	3.5	0.42	0.89	36	6.8