

<献立表>

7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7月1日 (火) ~ 2025年7月31日 (木)

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食			ロールパン 1個 かぶとブロッコリーのクリームソース さつま芋サラダ 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 糸島ねぎ入玉子焼き 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 わかめ&コーンスープサラダ コーンポタージュスープ 牛乳
			エネルギー 376 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 16.5 g 炭水化物 47.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー 463 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 10.2 g 炭水化物 81.0 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 561 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 20.0 g 炭水化物 79.7 g 食塩 1.8 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 味噌だれチキン 菜の花の辛子和え お吸い物(花ご膳)	米飯180g 牛焼肉 ○ あさりとキャベツの生姜和え 味噌汁	ちらしずし(錦糸) 南瓜の含め煮 味噌汁	米飯180g アジ西京焼き ごぼうサラダ 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 433 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 5.9 g 炭水化物 78.3 g 食塩 3.8 g	エネルギー 401 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 5.5 g 炭水化物 76.7 g 食塩 2.2 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 4.4 g 炭水化物 98.0 g 食塩 3.3 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 15.3 g 炭水化物 71.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー 473 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 9.7 g 炭水化物 81.6 g 食塩 2.4 g
夕食			米飯180g サワラ野菜入り煮付 大豆と昆布のうま煮 ○ 味噌汁	米飯180g サバ塩焼き ○ ひじき煮 味噌汁	米飯180g カレイとナスのおろし煮 高野豆腐の含め煮(小) 味噌汁	米飯180g チキンのオープン焼き(パザール) マカロニサラダ 味噌汁	米飯180g たらバーク ほうれん草のお浸し 味噌汁
			エネルギー 424 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 6.4 g 炭水化物 73.9 g 食塩 1.6 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 13.9 g 炭水化物 73.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー 434 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 8.2 g 炭水化物 74.6 g 食塩 1.8 g	エネルギー 567 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 13.1 g 炭水化物 77.5 g 食塩 2.0 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 7.2 g 炭水化物 75.7 g 食塩 2.1 g
			エネルギー 1233 kcal 蛋白質 42.7 g 脂質 28.8 g 炭水化物 199.7 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1342 kcal 蛋白質 42.6 g 脂質 29.6 g 炭水化物 230.8 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1288 kcal 蛋白質 40.6 g 脂質 34.4 g 炭水化物 207.8 g 食塩 6.1 g	エネルギー 1620 kcal 蛋白質 52.2 g 脂質 48.4 g 炭水化物 229.0 g 食塩 6.0 g	エネルギー 1349 kcal 蛋白質 39.9 g 脂質 46.4 g 炭水化物 192.4 g 食塩 7.0 g

<献立表>

7月

	6	7	8	9	10	11	12	
朝食	米飯180g 豆腐のそぼろあん包み 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 厚焼きたまご 甘 わかろと湯葉のおかか和え 味噌汁 牛乳	ベジロール（人参）1個 スクランブルエッグ ☆ スパゲティサラダ 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 パンプキンサラダ オニオンコンソメ 牛乳	
	エネルギー 542 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 15.8 g 炭水化物 84.6 g 食塩 2.1 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 527 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 13.9 g 炭水化物 85.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー 425 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 14.5 g 炭水化物 39.6 g 食塩 2.1 g	エネルギー 491 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 9.5 g 炭水化物 90.2 g 食塩 2.5 g	エネルギー 350 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 15.2 g 炭水化物 40.8 g 食塩 1.8 g	
	昼食	米飯180g 鶏唐揚げ ☆☆ ブロッコリーのお浸し 中華スープ（花ご膳）	米飯180g 豆腐ローフ（和風あんかけ） 木の実和え 七タそうめん	米飯180g サンマみぞれ煮 キャベツの酢の物 味噌汁	米飯180g 三元豚ロース生姜焼き 高知 野菜のマリネ 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 445 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 4.5 g 炭水化物 69.1 g 食塩 5.3 g	エネルギー 662 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 12.8 g 炭水化物 114.1 g 食塩 3.0 g	エネルギー 408 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 6.4 g 炭水化物 76.1 g 食塩 2.3 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 11.2 g 炭水化物 78.7 g 食塩 2.5 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 511 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 16.4 g 炭水化物 78.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 10.9 g 炭水化物 73.1 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 野菜のコンソメ煮 味噌汁	米飯180g ミニチキン南蛮 大根のかに餡かけ 味噌汁	米飯180g サワラ揚煮 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 イワシ梅煮 ほうれん草卵の花（ゆず風味） 味噌汁
		エネルギー 469 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 9.8 g 炭水化物 76.5 g 食塩 2.2 g	エネルギー 422 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 8.0 g 炭水化物 76.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 13.3 g 炭水化物 80.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 13.1 g 炭水化物 75.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー 393 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 4.9 g 炭水化物 74.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 9.0 g 炭水化物 85.5 g 食塩 2.4 g	エネルギー 425 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 5.6 g 炭水化物 77.6 g 食塩 2.5 g
	エネルギー 1456 kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 30.1 g 炭水化物 230.2 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1537 kcal 蛋白質 51.5 g 脂質 30.4 g 炭水化物 268.2 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1299 kcal 蛋白質 35.6 g 脂質 40.9 g 炭水化物 196.0 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1512 kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 38.2 g 炭水化物 239.2 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1404 kcal 蛋白質 33.6 g 脂質 37.8 g 炭水化物 208.5 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1479 kcal 蛋白質 40.3 g 脂質 34.9 g 炭水化物 254.3 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1234 kcal 蛋白質 43.6 g 脂質 31.7 g 炭水化物 191.5 g 食塩 6.3 g	

<献立表>

7月

	13	14	15	16	17	18	19	
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 さつま芋の煮物 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 わかめと水くわいの酢の物 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 コーンポタージュスープ 牛乳	米飯180g スクランブルエッグ ☆ マカロニサラダ 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 470 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 8.9 g 炭水化物 85.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 9.5 g 炭水化物 88.1 g 食塩 1.9 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 484 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 10.4 g 炭水化物 87.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー 394 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 20.9 g 炭水化物 41.0 g 食塩 2.3 g	エネルギー 566 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 13.2 g 炭水化物 82.2 g 食塩 1.8 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 ハンバーグ（オニオンソース） じゃが芋の煮物 味噌汁	米飯180g オムレツ（トマト） 豆のヘルシーサラダ オニオンコンソメ	米飯180g 牛焼肉 ○ 白和え（法蓮草） 味噌汁	五目釜飯 赤魚西京焼き 五目きんぴら 味噌汁	米飯180g 酢豚 ○ 焼ビーフン 中華スープ（花ご膳）	米飯180g 助宗タラ揚煮 ふきと筍の塩きんぴら 味噌汁	五目チャーハン 焼餃子 中華スープ（花ご膳） フルーツ（みかん）
		エネルギー 590 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 19.9 g 炭水化物 78.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 13.0 g 炭水化物 79.9 g 食塩 3.6 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 7.8 g 炭水化物 79.6 g 食塩 1.6 g	エネルギー 403 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 4.5 g 炭水化物 76.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 10.6 g 炭水化物 99.6 g 食塩 3.8 g	エネルギー 471 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 14.2 g 炭水化物 73.2 g 食塩 1.7 g	エネルギー 435 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 9.0 g 炭水化物 79.5 g 食塩 3.0 g
夕食		米飯180g 鶏の照り焼き ト キャベツの酢の物 味噌汁	米飯180g タラ塩麹焼き 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 ○ 鶏肉のすき煮 味噌汁	米飯180g 信田煮 海老団子と大根煮物 味噌汁	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 434 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 8.4 g 炭水化物 73.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー 364 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 1.5 g 炭水化物 72.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー 447 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 5.4 g 炭水化物 77.7 g 食塩 1.9 g	エネルギー 442 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 7.9 g 炭水化物 78.6 g 食塩 2.5 g	エネルギー 406 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 6.2 g 炭水化物 69.0 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 1494 kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 37.2 g 炭水化物 238.0 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1394 kcal 蛋白質 48.9 g 脂質 24.0 g 炭水化物 240.5 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1322 kcal 蛋白質 46.7 g 脂質 29.7 g 炭水化物 205.4 g 食塩 5.6 g	エネルギー 1329 kcal 蛋白質 43.8 g 脂質 22.8 g 炭水化物 242.3 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1345 kcal 蛋白質 41.0 g 脂質 37.7 g 炭水化物 209.6 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1510 kcal 蛋白質 39.5 g 脂質 37.3 g 炭水化物 237.1 g 食塩 5.8 g	エネルギー 1251 kcal 蛋白質 36.6 g 脂質 38.8 g 炭水化物 189.0 g 食塩 7.9 g	

〈献立表〉

	20	21	22	23	24	25	26
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	オムレツ（カンパルチーズ）	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）	トマトキンピラソース
	菜の花の辛子和え	焼き茄子	さつま芋サラダ	キャベツの酢の物	オニオン&コールローサラダ	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						
	エネルギー 468 kcal 蛋白質 15.9 g	エネルギー 458 kcal 蛋白質 15.5 g	エネルギー 410 kcal 蛋白質 12.2 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 16.1 g	エネルギー 357 kcal 蛋白質 10.7 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 16.6 g	エネルギー 457 kcal 蛋白質 13.3 g
	脂質 9.8 g 炭水化物 82.9 g	脂質 9.7 g 炭水化物 81.2 g	脂質 19.2 g 炭水化物 47.2 g	脂質 12.9 g 炭水化物 86.6 g	脂質 17.5 g 炭水化物 38.5 g	脂質 11.2 g 炭水化物 90.2 g	脂質 15.7 g 炭水化物 43.0 g
	食塩 2.4 g	食塩 1.9 g	食塩 2.0 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180g	おにぎり（おかか入）	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g
	牛うま煮	焼きそば	マーボナス	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	彩り白菜漬け	春雨サラダ黒酢いり	高野豆腐の玉子とじ ○	北海道かぼちゃのクリーム仕立て	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	中華スープ（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
	エネルギー 508 kcal 蛋白質 13.5 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 6.7 g	エネルギー 490 kcal 蛋白質 9.3 g	エネルギー 486 kcal 蛋白質 17.0 g	エネルギー 557 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 448 kcal 蛋白質 14.7 g
	脂質 15.0 g 炭水化物 77.8 g	脂質 16.3 g 炭水化物 53.6 g	脂質 11.5 g 炭水化物 81.9 g	脂質 12.9 g 炭水化物 74.4 g	脂質 14.3 g 炭水化物 90.1 g	脂質 7.8 g 炭水化物 78.7 g	脂質 10.7 g 炭水化物 74.3 g
	食塩 2.8 g	食塩 7.8 g	食塩 3.9 g	食塩 2.5 g	食塩 1.7 g	食塩 3.4 g	食塩 2.1 g
夕食	米飯180g						
	アジ西京焼き	たらバーク	鶏肉のゆばあんかけ	サワラ野菜入り煮付	アジ南蛮漬け ○	ブリ生姜煮 ○	豚肉甘酢あん
	いんげんと白きくらげのナムル	ごぼうサラダ	白菜煮浸し	肉じゃが	牛肉ごぼう	木の実和え	五目きんぴら
	味噌汁						
	エネルギー 395 kcal 蛋白質 16.2 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 11.7 g	エネルギー 410 kcal 蛋白質 18.2 g	エネルギー 415 kcal 蛋白質 15.8 g	エネルギー 546 kcal 蛋白質 15.2 g	エネルギー 543 kcal 蛋白質 21.1 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 15.2 g
	脂質 5.4 g 炭水化物 69.4 g	脂質 19.9 g 炭水化物 78.1 g	脂質 6.4 g 炭水化物 69.8 g	脂質 5.1 g 炭水化物 75.4 g	脂質 15.6 g 炭水化物 85.0 g	脂質 14.8 g 炭水化物 81.0 g	脂質 9.0 g 炭水化物 78.3 g
	食塩 2.2 g	食塩 2.0 g	食塩 1.8 g	食塩 1.8 g	食塩 2.6 g	食塩 1.9 g	食塩 2.5 g
	エネルギー 1371 kcal 蛋白質 45.6 g	エネルギー 1467 kcal 蛋白質 33.9 g	エネルギー 1310 kcal 蛋白質 39.7 g	エネルギー 1413 kcal 蛋白質 48.9 g	エネルギー 1460 kcal 蛋白質 43.0 g	エネルギー 1494 kcal 蛋白質 49.9 g	エネルギー 1364 kcal 蛋白質 43.2 g
	脂質 30.2 g 炭水化物 230.1 g	脂質 45.9 g 炭水化物 212.9 g	脂質 37.1 g 炭水化物 198.9 g	脂質 30.9 g 炭水化物 236.4 g	脂質 47.4 g 炭水化物 213.6 g	脂質 33.8 g 炭水化物 249.9 g	脂質 35.4 g 炭水化物 195.6 g
	食塩 7.4 g	食塩 11.7 g	食塩 7.7 g	食塩 6.9 g	食塩 6.8 g	食塩 7.5 g	食塩 7.2 g

<献立表>

	27	28	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 大根なます 味噌汁 牛乳	クロワッサン 1個 ベーコンポテト 和村&コルソー-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	ベジロール(人参)1個 スクランブルエッグ ☆ 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 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 542 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 13.4 g 炭水化物 91.4 g 食塩 2.4 g	エネルギー 437 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 25.8 g 炭水化物 37.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 11.2 g 炭水化物 77.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー 315 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物 32.3 g 食塩 1.9 g		
	米飯180g 鶏肉のおろしソース わかめと水くわいの酢の物 味噌汁	米飯180g 豚角煮 白菜お浸し 中華スープ(花ご膳)	米飯180g ビーフシチュー ○ ブロッコリーのお浸し フルーツ(フルーツカクテル)	米飯180g 三元豚ロース生姜焼き 高知 青菜煮浸し お吸い物(花ご膳)	米飯180g グリルチキン パンプキンサラダ 味噌汁		
エネルギー 416 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 4.0 g 炭水化物 80.6 g 食塩 2.3 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 577 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 19.3 g 炭水化物 85.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー 441 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 11.8 g 炭水化物 69.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー 440 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 7.3 g 炭水化物 77.0 g 食塩 1.5 g			
夕食	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 タラ塩麴焼き 鶏肉のすき煮 味噌汁	米飯180g あじバーグ(ゆばあん) さつまいもの煮物 味噌汁	米飯180g ブリ甘酢あんかけ ○ 五目きんぴら 味噌汁	米飯180g 赤魚西京焼き 白菜煮浸し 味噌汁		
	エネルギー 423 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 3.0 g 炭水化物 79.6 g 食塩 1.7 g	エネルギー 399 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 2.8 g 炭水化物 75.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー 462 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 8.5 g 炭水化物 82.6 g 食塩 2.0 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 9.0 g 炭水化物 78.4 g 食塩 2.0 g	エネルギー 371 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 3.9 g 炭水化物 69.2 g 食塩 1.4 g		
	エネルギー 1300 kcal 蛋白質 47.8 g 脂質 17.3 g 炭水化物 241.7 g 食塩 5.5 g	エネルギー 1474 kcal 蛋白質 49.3 g 脂質 35.0 g 炭水化物 241.5 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1476 kcal 蛋白質 40.2 g 脂質 53.6 g 炭水化物 205.3 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1360 kcal 蛋白質 43.7 g 脂質 32.0 g 炭水化物 226.0 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1126 kcal 蛋白質 43.1 g 脂質 26.6 g 炭水化物 178.5 g 食塩 4.8 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 : 2025年7月

7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	1233	478.1	28.2	42.7	20.0	55	28.8	183.2	143.7	150.2	7.7	199.7	10.7	2193	1432	371	147	674	3.6	5.2	0.64	484	0.7	0.43	0.70	49	7.7
2	1342	507.0	34.1	42.6	24.7	81	29.6	212.9	190.9	199.1	8.7	230.8	11.0	1862	1417	412	176	671	4.2	6.8	0.75	234	6.8	0.29	0.68	21	7.1
3	1288	541.0	33.5	40.6	30.5	239	34.4	170.2	154.5	163.8	7.1	207.8	8.5	1748	1205	390	136	646	3.9	4.8	0.66	635	4.9	0.30	0.81	38	6.1
4	1620	500.0	42.0	52.2	44.1	221	48.4	210.6	192.0	200.1	6.2	229.0	7.7	1405	1321	422	158	775	4.9	6.2	0.84	279	5.6	0.28	0.71	35	6.0
5	1349	458.1	28.4	39.9	24.0	53	46.4	170.7	140.4	147.6	7.5	192.4	7.7	1823	1281	338	196	585	3.5	5.3	0.60	292	0.8	0.56	1.29	45	7.0
6	1456	490.1	32.9	58.1	18.2	69	30.1	218.7	194.5	205.2	6.1	230.2	9.5	1335	2203	327	157	650	5.2	5.0	0.73	322	0.9	0.54	0.68	35	9.6
7	1537	638.5	42.2	51.5	27.6	136	30.4	263.0	225.6	238.0	9.6	268.2	10.7	2297	1451	412	177	760	4.4	6.1	0.98	259	3.5	0.54	0.64	33	7.7
8	1299	456.3	27.2	35.6	34.7	84	40.9	176.6	137.8	144.4	5.5	196.0	8.5	2017	1089	344	126	552	2.6	4.2	0.53	203	5.6	0.34	0.54	39	6.9
9	1512	461.6	34.9	56.0	26.5	210	38.2	223.9	203.4	215.6	7.9	239.2	8.2	1763	1159	437	165	702	5.3	6.4	0.92	483	1.9	0.84	0.90	34	7.3
10	1404	614.4	27.4	33.6	34.3	160	37.8	169.3	146.6	155.0	7.7	208.5	9.8	2441	1305	401	183	593	4.1	4.5	0.57	319	1.5	0.32	1.35	21	7.8
11	1479	550.4	32.7	40.3	31.4	54	34.9	218.3	195.7	203.9	7.2	254.3	8.9	1748	1428	373	163	640	4.1	5.6	0.86	200	4.4	0.35	0.54	46	6.8
12	1234	467.0	35.7	43.6	28.0	160	31.7	165.0	145.7	152.7	7.3	191.5	8.6	1827	1163	349	126	680	4.1	5.7	0.66	295	11.3	0.87	0.80	47	6.3
13	1494	567.5	44.1	53.2	33.6	134	37.2	215.3	191.6	200.6	8.2	238.0	8.7	1867	1524	387	169	741	4.8	8.2	0.81	344	2.6	0.54	0.73	63	7.2
14	1394	507.1	38.7	48.9	21.0	183	24.0	212.0	192.6	202.2	9.3	240.5	9.2	1833	1886	366	163	760	4.1	5.7	0.82	206	3.0	0.37	0.66	36	8.0
15	1322	464.2	29.0	46.7	24.2	79	29.7	168.0	148.3	155.1	6.0	205.4	6.1	1200	1204	358	188	579	3.9	5.8	0.62	193	0.8	0.42	1.35	37	5.6
16	1329	551.7	34.8	43.8	19.6	79	22.8	228.0	194.4	202.9	9.9	242.3	8.9	1835	1294	399	171	687	4.0	5.8	0.78	462	2.0	0.39	0.57	20	7.0
17	1345	492.7	33.7	41.0	27.5	115	37.7	153.5	139.9	146.4	5.7	209.6	9.8	1810	1276	335	197	645	2.8	5.0	0.58	278	7.6	0.27	1.48	42	7.6
18	1510	492.3	32.5	39.5	34.1	167	37.3	223.3	196.8	206.6	5.3	237.1	6.8	1317	1089	339	170	672	3.5	5.6	0.72	210	1.4	0.39	1.32	31	5.8
19	1251	434.8	21.4	36.6	23.7	43	38.8	161.5	141.0	152.6	6.5	189.0	11.3	2172	1148	388	131	524	4.4	4.2	0.59	448	0.8	0.48	0.72	50	7.9
20	1371	562.2	33.4	45.6	26.7	84	30.2	213.7	192.0	200.1	8.5	230.1	8.8	1988	1409	394	167	720	4.3	6.7	0.78	353	5.2	0.31	0.66	47	7.4
21	1467	636.4	27.2	33.9	43.0	43	45.9	174.9	131.4	140.2	8.3	212.9	14.5	3474	1379	383	190	587	3.6	5.2	0.75	263	1.1	0.46	0.53	31	11.7
22	1310	534.8	33.3	39.7	31.9	170	37.1	167.7	139.9	146.8	5.2	198.9	9.7	1880	1213	340	196	647	3.7	5.4	0.68	238	1.1	0.32	1.37	35	7.7
23	1413	507.3	32.7	48.9	22.8	89	30.9	217.0	191.6	200.0	5.0	236.4	8.1	1758	1189	370	153	733	4.0	6.6	0.77	225	2.5	0.54	0.64	26	6.9
24	1460	499.9	29.4	43.0	33.9	74	47.4	199.8	147.4	154.3	7.6	213.6	9.2	1988	1399	348	146	661	3.6	5.3	0.67	280	3.4	0.50	0.59	36	6.8
25	1494	495.6	31.3	49.9	22.2	182	33.8	221.2	191.0	199.0	9.0	249.9	8.9	1777	1213	383	177	645	5.2	5.9	0.86	354	1.3	0.55	0.83	17	7.5
26	1364	462.6	28.9	43.2	22.3	77	35.4	165.2	150.1	156.9	6.8	195.6	7.9	1858	1160	352	195	669	3.0	5.0	0.54	180	2.5	0.87	1.34	14	7.2
27	1300	486.2	30.8	47.8	13.9	61	17.3	228.1	197.6	206.1	9.1	241.7	6.7	1256	1237	338	147	618	4.0	5.7	0.78	398	0.7	0.41	0.72	19	5.5
28	1474	528.8	41.2	49.3	31.9	296	35.0	219.0	198.4	207.7	4.5	241.5	9.4	1584	1367	385	164	742	4.1	6.4	0.75	392	2.3	0.34	0.74	32	6.9
29	1476	526.6	24.3	40.2	37.6	81	53.6	157.0	138.3	145.3	9.6	205.3	8.6	1818	1378	347	199	674	4.3	6.3	0.77	280	1.9	0.45	1.33	52	6.3
30	1360	464.7	35.3	43.7	28.4	79	32.0	221.0	194.2	204.3	4.7	226.0	8.9	1454	1329	342	138	641	4.2	5.4	0.72	404	3.8	0.60	0.66	31	6.3
31	1126	480.8	34.0	43.1	22.4	185	26.6	159.6	140.1	146.8	5.1	178.5	7.0	1263	1157	353	120	656	3.3	4.6	0.55	397	2.3	0.33	0.66	33	4.8
合計	43013	15858.7	1015.2	1374.7	864.7	3743	1084.3	6088.2	5287.4	5549.5	222.8	6839.9	278.3	56591	41305	11483	5091	20529	124.7	174.6	22.28	9910	94.2	14.20	26.54	1095	220.4
平均	1388	511.6	32.7	44.3	27.9	121	35.0	196.4	170.6	179.0	7.2	220.6	9.0	1826	1332	370	164	662	4.0	5.6	0.72	320	3.0	0.46	0.86	35	7.1