

＜献立表＞

8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8月1日 (金) ～ 2025年8月31日 (日)

	日	月	火	水	木	金 1	土 2
朝食						米飯180 g 炒り豆腐 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 ｽﾊﾟｲﾝ風オムレツ 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 504 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 13.7 g 炭水化物 82.7 g 食塩 2.4 g	エネルギー 421 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 22.2 g 炭水化物 38.5 g 食塩 2.3 g
昼食						米飯180 g 豚ﾛｰｽのﾏﾘﾈ 切干大根の煮付け 味噌汁	米飯180 g ささみフライ ブロッコリーのお浸し 味噌汁
						エネルギー 433 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 9.2 g 炭水化物 75.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 13.4 g 炭水化物 84.7 g 食塩 1.9 g
夕食						米飯180 g サワラ野菜入り煮付 きんぴらごぼう 味噌汁	米飯180 g イワシ梅煮 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁
						エネルギー 406 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 4.5 g 炭水化物 76.4 g 食塩 2.0 g	エネルギー 395 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 4.3 g 炭水化物 73.1 g 食塩 2.5 g
						エネルギー 1343 kcal 蛋白質 42.3 g 脂質 27.4 g 炭水化物 234.1 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1340 kcal 蛋白質 45.4 g 脂質 39.9 g 炭水化物 196.3 g 食塩 6.7 g

＜献立表＞

	3	4	5	6	7	8	9
朝食	米飯180 g	米飯180 g	ベジロール（ホウレン草） 1個	米飯180 g	ロールパン 1個	米飯180 g	クロワッサン 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	トマトオムレツ	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
	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 465 kcal 蛋白質 15.8 g	エネルギー 386 kcal 蛋白質 13.4 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 16.7 g	エネルギー 421 kcal 蛋白質 12.1 g	エネルギー 525 kcal 蛋白質 16.2 g	エネルギー 375 kcal 蛋白質 12.4 g
	脂質 14.5 g 炭水化物 86.3 g	脂質 10.6 g 炭水化物 80.5 g	脂質 21.9 g 炭水化物 33.8 g	脂質 12.3 g 炭水化物 85.7 g	脂質 15.7 g 炭水化物 40.1 g	脂質 10.4 g 炭水化物 94.1 g	脂質 19.2 g 炭水化物 36.7 g
	食塩 2.4 g	食塩 2.2 g	食塩 2.2 g	食塩 1.6 g	食塩 2.6 g	食塩 2.3 g	食塩 1.7 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）	ぶっかけそば（長芋）	鶏の照り焼き ト	たらバーブ	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	揚げ茄子の煮浸し	彩り野菜と昆布の和え物	ごぼうサラダ	五目きんぴら	ぜんまい煮	味噌汁
	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）
	エネルギー 369 kcal 蛋白質 16.6 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 10.8 g	エネルギー 529 kcal 蛋白質 17.5 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 15.5 g	エネルギー 438 kcal 蛋白質 11.6 g	エネルギー 383 kcal 蛋白質 12.5 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 15.8 g
	脂質 2.0 g 炭水化物 71.3 g	脂質 19.8 g 炭水化物 82.7 g	脂質 6.0 g 炭水化物 98.7 g	脂質 20.2 g 炭水化物 74.6 g	脂質 7.7 g 炭水化物 80.5 g	脂質 4.5 g 炭水化物 72.1 g	脂質 12.9 g 炭水化物 75.3 g
	食塩 2.5 g	食塩 3.0 g	食塩 2.3 g	食塩 2.0 g	食塩 2.3 g	食塩 1.9 g	食塩 3.1 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
	三元豚ロース生姜焼き 高知	ミニチキン南蛮	アジ西京焼き	サーモン刺身ソース煮	カレイとナスのおろし煮	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	花野菜の洋風煮	海老団子と大根煮物	野菜のマリネ	切干大根の煮付け	ブロッコリーのお浸し	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
	エネルギー 467 kcal 蛋白質 15.3 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 13.7 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 19.0 g	エネルギー 418 kcal 蛋白質 14.7 g	エネルギー 411 kcal 蛋白質 12.8 g	エネルギー 461 kcal 蛋白質 13.7 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 18.8 g
	脂質 11.4 g 炭水化物 75.5 g	脂質 14.9 g 炭水化物 78.7 g	脂質 6.2 g 炭水化物 75.4 g	脂質 3.9 g 炭水化物 77.8 g	脂質 7.0 g 炭水化物 74.5 g	脂質 9.7 g 炭水化物 77.3 g	脂質 6.9 g 炭水化物 79.6 g
	食塩 2.2 g	食塩 2.6 g	食塩 2.5 g	食塩 2.3 g	食塩 2.0 g	食塩 2.2 g	食塩 2.3 g
	エネルギー 1365 kcal 蛋白質 51.1 g	エネルギー 1528 kcal 蛋白質 40.3 g	エネルギー 1351 kcal 蛋白質 49.9 g	エネルギー 1472 kcal 蛋白質 46.9 g	エネルギー 1270 kcal 蛋白質 36.5 g	エネルギー 1369 kcal 蛋白質 42.4 g	エネルギー 1333 kcal 蛋白質 47.0 g
	脂質 27.9 g 炭水化物 233.1 g	脂質 45.3 g 炭水化物 241.9 g	脂質 34.1 g 炭水化物 207.9 g	脂質 36.4 g 炭水化物 238.1 g	脂質 30.4 g 炭水化物 195.1 g	脂質 24.6 g 炭水化物 243.5 g	脂質 39.0 g 炭水化物 191.6 g
	食塩 7.1 g	食塩 7.8 g	食塩 7.0 g	食塩 5.9 g	食塩 6.9 g	食塩 6.4 g	食塩 7.1 g

＜献立表＞

	10	11	12	13	14	15	16
朝食	米飯180 g	米飯180 g	ベジロール（人参）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	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	目玉焼き	ブリ照焼き 20 g	マカヒと野菜のトマト煮
	いんげん胡麻和え	たけのこ煮物	オニオン&コールスーサラダ	冬瓜のそぼろあんかけ	スパゲティサラダ	ほうれん草のお浸し	パンプキンサラダ
	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 514 kcal 蛋白質 19.3 g	エネルギー 507 kcal 蛋白質 16.2 g	エネルギー 400 kcal 蛋白質 13.3 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 16.2 g	エネルギー 443 kcal 蛋白質 11.4 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 17.6 g	エネルギー 329 kcal 蛋白質 10.4 g
	脂質 14.0 g 炭水化物 81.4 g	脂質 13.1 g 炭水化物 84.2 g	脂質 22.3 g 炭水化物 37.1 g	脂質 10.5 g 炭水化物 83.5 g	脂質 14.3 g 炭水化物 44.3 g	脂質 12.0 g 炭水化物 81.7 g	脂質 14.0 g 炭水化物 41.4 g
	食塩 2.5 g	食塩 2.4 g	食塩 2.5 g	食塩 2.0 g	食塩 2.0 g	食塩 1.6 g	食塩 1.8 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
	信田煮	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 ○
	海老団子と大根煮物	厚揚げの彩り炒め	キャベツの酢の物	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 451 kcal 蛋白質 14.0 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 13.3 g	エネルギー 464 kcal 蛋白質 13.5 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 12.9 g	エネルギー 465 kcal 蛋白質 15.0 g	エネルギー 505 kcal 蛋白質 10.4 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 15.1 g
	脂質 7.9 g 炭水化物 80.8 g	脂質 9.9 g 炭水化物 73.3 g	脂質 8.5 g 炭水化物 83.8 g	脂質 15.0 g 炭水化物 79.8 g	脂質 11.2 g 炭水化物 76.0 g	脂質 13.5 g 炭水化物 85.8 g	脂質 11.3 g 炭水化物 87.7 g
	食塩 2.5 g	食塩 1.9 g	食塩 2.6 g	食塩 3.5 g	食塩 2.1 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 ○
	白菜煮浸し	焼ビーフン	オク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 443 kcal 蛋白質 14.6 g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 12.1 g	エネルギー 452 kcal 蛋白質 14.3 g	エネルギー 375 kcal 蛋白質 14.6 g	エネルギー 403 kcal 蛋白質 18.5 g	エネルギー 416 kcal 蛋白質 13.5 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 14.3 g
	脂質 11.5 g 炭水化物 70.6 g	脂質 9.8 g 炭水化物 97.1 g	脂質 8.6 g 炭水化物 80.5 g	脂質 3.1 g 炭水化物 72.0 g	脂質 6.2 g 炭水化物 69.3 g	脂質 4.8 g 炭水化物 78.6 g	脂質 12.9 g 炭水化物 75.3 g
	食塩 1.6 g	食塩 3.6 g	食塩 2.4 g	食塩 1.6 g	食塩 2.2 g	食塩 2.1 g	食塩 2.2 g
夕食	エネルギー 1408 kcal 蛋白質 47.9 g	エネルギー 1472 kcal 蛋白質 41.6 g	エネルギー 1316 kcal 蛋白質 41.1 g	エネルギー 1366 kcal 蛋白質 43.7 g	エネルギー 1311 kcal 蛋白質 44.9 g	エネルギー 1416 kcal 蛋白質 41.5 g	エネルギー 1332 kcal 蛋白質 39.8 g
	脂質 33.4 g 炭水化物 232.8 g	脂質 32.8 g 炭水化物 254.6 g	脂質 39.4 g 炭水化物 201.4 g	脂質 28.6 g 炭水化物 235.3 g	脂質 31.7 g 炭水化物 189.6 g	脂質 30.3 g 炭水化物 246.1 g	脂質 38.2 g 炭水化物 204.4 g
	食塩 6.6 g	食塩 7.9 g	食塩 7.5 g	食塩 7.1 g	食塩 6.3 g	食塩 5.2 g	食塩 6.4 g

<献立表>

8月

	17	18	19	20	21	22	23
朝食	米飯180 g	米飯180 g	ロールパン 1個	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
	高野豆腐の含め煮（小）	目玉焼き	オムレツ（カマンベールチーズ）	鶏肉のすき煮	ポトフ ○	炒り豆腐	ポーチドエッグ
	わかめと水くわいの酢の物	青菜煮浸し	オニオン&コールスーサラダ	大根なます	マカロニサラダ	ぜんまい煮	ブロッコリーのお浸し
	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 499 kcal 蛋白質 16.3 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 16.7 g	エネルギー 391 kcal 蛋白質 12.8 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 16.3 g	エネルギー 355 kcal 蛋白質 8.8 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 15.9 g	エネルギー 305 kcal 蛋白質 11.7 g
	脂質 11.0 g 炭水化物 87.3 g	脂質 12.5 g 炭水化物 81.7 g	脂質 19.7 g 炭水化物 39.0 g	脂質 10.7 g 炭水化物 93.0 g	脂質 14.3 g 炭水化物 31.0 g	脂質 13.7 g 炭水化物 80.7 g	脂質 13.4 g 炭水化物 34.3 g
昼食	食塩 2.2 g	食塩 1.7 g	食塩 2.2 g	食塩 2.3 g	食塩 2.5 g	食塩 2.1 g	食塩 1.9 g
	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	ビーフカレー（甘口）	米飯180 g	米飯180 g	米飯90 g（ゆかり）
	牛焼肉	鶏肉のデミソース	ハンバーグ（おろしポン酢）	白身フライ	助宗タラ揚煮	三元豚ロース生姜焼き 高知	きつねうどん
	野菜のマリネ	花野菜の洋風煮	ポテトサラダ	フルーツ（みかん）	大豆と昆布のうま煮 ○	わかろと湯葉のおかか和え	ほうれん草のお浸し
	味噌汁	ゆず塩スープ	味噌汁	漬物（福神漬け）	味噌汁	味噌汁	フルーツ（みかん）
	エネルギー 417 kcal 蛋白質 11.2 g	エネルギー 388 kcal 蛋白質 15.3 g	エネルギー 632 kcal 蛋白質 21.1 g	エネルギー 602 kcal 蛋白質 11.9 g	エネルギー 491 kcal 蛋白質 15.8 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 15.4 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 11.1 g
	脂質 6.1 g 炭水化物 80.2 g	脂質 5.8 g 炭水化物 69.0 g	脂質 19.1 g 炭水化物 81.3 g	脂質 17.9 g 炭水化物 95.8 g	脂質 13.1 g 炭水化物 79.0 g	脂質 11.5 g 炭水化物 73.4 g	脂質 4.9 g 炭水化物 104.5 g
夕食	食塩 2.2 g	食塩 2.1 g	食塩 3.0 g	食塩 3.3 g	食塩 1.6 g	食塩 2.5 g	食塩 5.7 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	米飯180 g
	サワラ揚煮	サーモン（ます）ソテー	イワシ梅煮	サバ味噌煮 ○	グリルチキン	アジ南蛮漬け ○	白身魚の野菜あんかけ ○
	白和え（法蓮草）	厚揚げの彩り炒め	筑前煮	きんぴらごぼう	揚げ茄子とインゲンの味噌和え	菜の花の辛子和え	五目きんぴら
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	お吸い物（花ご膳）	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	エネルギー 490 kcal 蛋白質 20.5 g	エネルギー 444 kcal 蛋白質 18.2 g	エネルギー 417 kcal 蛋白質 14.5 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 16.7 g	エネルギー 444 kcal 蛋白質 17.7 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 14.4 g	エネルギー 394 kcal 蛋白質 12.7 g
	脂質 11.4 g 炭水化物 76.3 g	脂質 9.3 g 炭水化物 72.9 g	脂質 5.0 g 炭水化物 76.9 g	脂質 13.8 g 炭水化物 78.3 g	脂質 8.6 g 炭水化物 76.3 g	脂質 10.1 g 炭水化物 81.2 g	脂質 4.1 g 炭水化物 75.6 g
	食塩 1.7 g	食塩 1.4 g	食塩 2.6 g	食塩 2.4 g	食塩 1.9 g	食塩 2.5 g	食塩 1.9 g
	エネルギー 1406 kcal 蛋白質 48.0 g	エネルギー 1328 kcal 蛋白質 50.2 g	エネルギー 1440 kcal 蛋白質 48.4 g	エネルギー 1636 kcal 蛋白質 44.9 g	エネルギー 1290 kcal 蛋白質 42.3 g	エネルギー 1421 kcal 蛋白質 45.7 g	エネルギー 1213 kcal 蛋白質 35.5 g
	脂質 28.5 g 炭水化物 243.8 g	脂質 27.6 g 炭水化物 223.6 g	脂質 43.8 g 炭水化物 197.2 g	脂質 42.4 g 炭水化物 267.1 g	脂質 36.0 g 炭水化物 186.3 g	脂質 35.3 g 炭水化物 235.3 g	脂質 22.4 g 炭水化物 214.4 g
	食塩 6.1 g	食塩 5.2 g	食塩 7.8 g	食塩 8.0 g	食塩 6.0 g	食塩 7.1 g	食塩 9.5 g

＜献立表＞

8月

	24	25	26	27	28	29	30
朝食	米飯180 g	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	米飯180 g	ロールパン 1個
	ちくわと昆布の煮物	厚焼きたまご 甘	ミートボール	白身魚と豆腐のふんわり天	スクランブルエッグ ☆	ふきの煮物	粗挽きウィンナー
	白菜お浸し	たけのこの煮物 ○	スパゲティサラダ	揚げ茄子の煮浸し	ポテトサラダ	わかと湯葉のおかか和え	わかと&コールスーサラダ
	味噌汁	味噌汁	クラムチャウダー	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	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	エネルギー 500 kcal 蛋白質 16.5 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 19.1 g	エネルギー 426 kcal 蛋白質 12.0 g	エネルギー 596 kcal 蛋白質 15.4 g	エネルギー 386 kcal 蛋白質 11.6 g	エネルギー 466 kcal 蛋白質 15.6 g	エネルギー 456 kcal 蛋白質 14.5 g
	脂質 10.8 g 炭水化物 88.6 g	脂質 13.4 g 炭水化物 80.7 g	脂質 16.0 g 炭水化物 39.9 g	脂質 21.5 g 炭水化物 88.2 g	脂質 14.4 g 炭水化物 41.2 g	脂質 9.3 g 炭水化物 84.3 g	脂質 29.0 g 炭水化物 34.4 g
	食塩 2.5 g	食塩 2.2 g	食塩 1.8 g	食塩 2.2 g	食塩 1.9 g	食塩 2.6 g	食塩 2.8 g
昼食	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	五目釜飯	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g
	鶏唐揚げ	牛うま煮	豚の甘酢あんかけ	豆腐ローフ（和風あんかけ）	カレイ煮付 0	ピーマンの肉詰め TM	豚肉のデミソース
	切干大根の煮付け	わかめと水くわいの酢の物	ひじき煮	かぼちゃの煮物 7	うの花炒り煮	野菜のマリネ	花野菜の洋風煮
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	コーンポタージュスープ
	エネルギー 473 kcal 蛋白質 21.3 g	エネルギー 531 kcal 蛋白質 13.1 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 14.8 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 15.3 g	エネルギー 398 kcal 蛋白質 17.3 g	エネルギー 414 kcal 蛋白質 10.7 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 14.4 g
	脂質 5.5 g 炭水化物 72.8 g	脂質 15.1 g 炭水化物 84.0 g	脂質 9.6 g 炭水化物 76.8 g	脂質 7.4 g 炭水化物 85.6 g	脂質 3.1 g 炭水化物 74.0 g	脂質 5.8 g 炭水化物 80.4 g	脂質 11.0 g 炭水化物 75.4 g
	食塩 4.8 g	食塩 3.0 g	食塩 2.7 g	食塩 2.6 g	食塩 1.7 g	食塩 2.3 g	食塩 1.8 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
	サンマみぞれ煮	アジトマト煮 ○	サワラ野菜入り煮付	たらバーグ	鶏肉のオニオンソース	赤魚西京焼き	あじフライ 4
	あさりとキャベツの生姜和え	肉じゃが	海老団子と大根煮物	豆のヘルシーサラダ	菜の花の辛子和え	鶏肉のすき煮	小松菜のお浸し
	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 408 kcal 蛋白質 11.7 g	エネルギー 416 kcal 蛋白質 20.1 g	エネルギー 432 kcal 蛋白質 17.1 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 13.7 g	エネルギー 388 kcal 蛋白質 16.1 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 16.7 g	エネルギー 419 kcal 蛋白質 14.2 g
	脂質 6.4 g 炭水化物 76.1 g	脂質 4.6 g 炭水化物 74.3 g	脂質 7.3 g 炭水化物 73.5 g	脂質 11.5 g 炭水化物 80.7 g	脂質 4.8 g 炭水化物 70.4 g	脂質 4.1 g 炭水化物 82.0 g	脂質 7.3 g 炭水化物 76.2 g
	食塩 2.3 g	食塩 2.0 g	食塩 2.1 g	食塩 1.6 g	食塩 2.1 g	食塩 2.0 g	食塩 1.8 g
	エネルギー 1381 kcal 蛋白質 49.5 g	エネルギー 1451 kcal 蛋白質 52.3 g	エネルギー 1309 kcal 蛋白質 43.9 g	エネルギー 1548 kcal 蛋白質 44.4 g	エネルギー 1172 kcal 蛋白質 45.0 g	エネルギー 1316 kcal 蛋白質 43.0 g	エネルギー 1352 kcal 蛋白質 43.1 g
	脂質 22.7 g 炭水化物 237.5 g	脂質 33.1 g 炭水化物 239.0 g	脂質 32.9 g 炭水化物 190.2 g	脂質 40.4 g 炭水化物 254.5 g	脂質 22.3 g 炭水化物 185.6 g	脂質 19.2 g 炭水化物 246.7 g	脂質 47.3 g 炭水化物 186.0 g
	食塩 9.6 g	食塩 7.2 g	食塩 6.6 g	食塩 6.4 g	食塩 5.7 g	食塩 6.9 g	食塩 6.4 g

<献立表>

8月

	31						
朝食	米飯180 g 照焼き大豆ボール(3個) ほうれん草のお浸し 味噌汁 牛乳						
	エネルギー 496 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 11.0 g 炭水化物 85.9 g 食塩 2.3 g						
昼食	米飯180 g イワシしょうが煮 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁						
	エネルギー 385 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 3.8 g 炭水化物 73.2 g 食塩 2.3 g						
夕食	米飯180 g 天津玉子 いんげん和白きくらげのナムル 中華スープ(花ご膳)						
	エネルギー 420 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 8.4 g 炭水化物 74.1 g 食塩 3.4 g						
	エネルギー 1301 kcal 蛋白質 41.1 g 脂質 23.2 g 炭水化物 233.2 g 食塩 8.0 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8月

8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	レバニル活性	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	1343	512.1	27.9	42.3	21.3	84	27.4	217.3	194.0	202.1	7.0	234.1	9.1	1805	1430	359	156	691	3.6	6.4	0.80	227	0.9	0.51	0.68	21	7.0
2	1340	520.5	34.1	45.4	35.9	188	39.9	181.6	147.3	154.2	8.9	196.3	8.6	1642	1451	401	199	746	4.8	5.5	0.75	456	11.6	0.45	1.51	56	6.7
3	1365	489.0	40.8	51.1	24.3	241	27.9	225.0	200.6	212.6	8.1	233.1	9.0	1843	1495	427	179	760	4.2	6.2	0.83	495	2.1	0.65	0.76	26	7.1
4	1528	552.6	32.1	40.3	42.1	58	45.3	233.9	198.6	207.0	7.7	241.9	10.4	2479	1282	340	154	640	3.9	5.7	0.80	244	0.9	0.39	0.58	71	7.8
5	1351	636.8	38.8	49.9	19.4	125	34.1	103.6	84.1	94.7	10.1	207.9	10.2	2160	1737	426	257	743	4.3	5.1	0.72	241	5.2	0.35	1.39	48	7.0
6	1472	459.7	32.9	46.9	30.7	75	36.4	213.3	194.6	203.4	6.1	238.1	8.4	1642	1251	370	165	750	4.3	6.3	0.83	209	9.0	0.42	0.63	37	5.9
7	1270	507.8	29.8	36.5	27.5	142	30.4	165.0	147.0	155.7	5.7	195.1	8.1	1746	1157	362	178	602	3.1	4.3	0.56	201	4.7	0.29	1.35	16	6.9
8	1369	522.0	33.8	42.4	21.1	75	24.6	220.9	192.0	200.5	6.5	243.5	8.4	1799	1194	329	139	644	3.6	5.6	0.74	190	1.0	0.39	0.59	39	6.4
9	1333	553.8	29.7	47.0	29.8	302	39.0	149.7	129.9	140.9	5.7	191.6	7.7	1713	1208	410	191	647	4.8	5.1	0.54	435	3.5	0.32	1.58	35	7.1
10	1408	521.5	33.1	47.9	21.0	218	33.4	229.0	197.9	207.8	5.7	232.8	8.6	1655	1234	380	156	748	4.5	6.2	0.75	394	1.9	0.44	0.78	27	6.6
11	1472	546.7	33.8	41.6	29.3	53	32.8	212.9	191.1	199.1	6.7	254.6	10.4	1948	1149	366	170	646	4.0	5.8	0.80	295	4.2	0.29	0.63	26	7.9
12	1316	481.2	26.7	41.1	24.1	70	39.4	172.2	142.8	149.6	11.8	201.4	10.1	2327	1376	400	185	679	3.6	5.0	0.73	318	6.1	0.49	0.65	34	7.5
13	1366	534.0	35.6	43.7	25.6	77	28.6	213.3	190.9	198.9	7.5	235.3	9.0	1635	1276	309	170	672	3.8	5.9	0.83	135	1.8	0.32	0.54	33	7.1
14	1311	447.0	26.2	44.9	24.7	144	31.7	163.8	145.6	152.3	5.0	189.6	6.9	1791	1035	343	152	552	3.3	5.1	0.53	263	1.0	0.63	1.38	30	6.3
15	1416	464.6	33.8	41.5	26.1	56	30.3	240.2	196.0	204.4	6.6	246.1	7.3	1113	1442	365	167	644	4.6	5.6	0.85	258	10.4	0.38	0.67	43	5.2
16	1332	480.4	32.1	39.8	33.5	106	38.2	169.9	146.7	155.2	8.6	204.4	10.6	1925	1460	347	197	707	3.8	5.4	0.68	278	5.1	0.43	1.45	43	6.4
17	1406	501.2	29.2	48.0	17.1	42	28.5	215.1	195.5	204.3	6.8	243.8	6.8	1446	1005	411	158	612	4.9	6.5	0.80	522	0.7	0.48	0.69	39	6.1
18	1328	502.0	41.2	50.2	23.2	168	27.6	216.6	196.3	206.5	5.2	223.6	7.9	1381	1355	396	145	763	5.0	6.3	0.78	256	9.7	0.42	0.72	50	5.2
19	1440	508.6	39.1	48.4	32.7	212	43.8	169.4	144.2	150.8	6.3	197.2	8.9	2178	1342	366	178	696	4.5	7.1	0.62	337	11.5	0.56	1.57	25	7.8
20	1636	594.5	28.0	44.9	26.9	64	42.4	215.8	191.1	206.8	7.9	267.1	10.3	2411	1220	349	141	592	4.8	5.4	0.79	192	0.8	0.42	0.69	31	8.0
21	1290	443.6	38.0	42.3	30.5	87	36.0	170.9	145.2	153.4	7.6	186.3	8.3	1686	1246	323	163	693	3.8	5.0	0.74	329	0.9	0.43	0.55	21	6.0
22	1421	510.5	36.2	45.7	28.8	108	35.3	222.7	194.0	204.1	8.2	235.3	8.2	1848	1211	397	160	707	3.8	6.1	0.83	338	3.7	0.60	0.66	33	7.1
23	1213	614.9	26.9	35.5	16.5	101	22.4	125.5	110.1	121.8	6.6	214.4	11.0	1595	1099	324	165	544	3.3	3.8	0.48	304	1.2	0.27	1.31	40	9.5
24	1381	510.0	37.3	49.5	18.9	93	22.7	220.6	197.2	207.4	6.4	237.5	10.3	1527	2672	406	182	709	3.7	5.3	0.73	285	5.8	0.36	0.59	28	9.6
25	1451	525.0	29.3	52.3	26.9	209	33.1	218.6	195.5	205.6	6.4	239.0	8.0	1863	1126	359	134	640	4.5	6.4	0.76	484	1.8	0.44	0.70	28	7.2
26	1309	491.4	30.6	43.9	27.0	84	32.9	175.1	150.1	157.0	5.2	190.2	9.5	1984	1333	353	139	643	4.3	5.0	0.56	218	0.8	0.83	0.65	15	6.6
27	1548	561.5	35.2	44.4	37.9	51	40.4	234.0	205.9	214.7	10.3	254.5	8.7	1593	1514	335	177	684	3.9	5.5	0.90	282	0.9	0.38	0.58	40	6.4
28	1172	466.8	29.1	45.0	18.9	169	22.3	157.5	140.1	146.7	8.1	185.6	6.1	1263	1144	368	169	612	3.6	5.1	0.55	267	1.2	0.36	1.57	37	5.7
29	1316	502.2	34.7	43.0	16.0	79	19.2	216.7	196.2	204.7	7.1	246.7	8.3	1722	1318	343	149	642	3.5	5.5	0.79	276	1.9	0.29	0.55	42	6.9
30	1352	456.6	31.3	43.1	24.4	68	47.3	169.4	152.2	159.7	6.3	186.0	7.3	1830	1080	378	169	642	3.4	5.0	0.56	275	2.6	0.94	1.30	47	6.4
31	1301	526.2	33.6	41.1	19.7	200	23.2	213.0	190.8	198.9	7.2	233.2	9.6	1996	1294	372	180	678	5.0	6.0	0.82	417	9.8	0.32	0.80	25	8.0
合計	42556	15944.7	1020.9	1379.6	801.8	3749	1016.5	6052.5	5303.5	5580.8	223.3	6886.2	272.0	55546	41136	11414	5224	20728	126.2	173.2	22.45	9421	122.7	13.85	28.10	1086	215.4
平均	1373	514.3	32.9	44.5	25.9	121	32.8	195.2	171.1	180.0	7.2	222.1	8.8	1792	1327	368	169	669	4.1	5.6	0.72	304	4.0	0.45	0.91	35	6.9