

＜献立表＞

9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9月1日 (月) ～ 2025年9月30日 (火)

|    | 日 | 月<br>1                                                           | 火<br>2                                                           | 水<br>3                                                           | 木<br>4                                                           | 金<br>5                                                           | 土<br>6                                                           |
|----|---|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 朝食 |   | 米飯180 g<br>じゃが芋の煮物<br>切干大根の煮付け<br>味噌汁<br>牛乳                      | ベジロール（ホウレン草） 1 個<br>さつま芋と豆のハニーマスタード<br>マカロニサラダ<br>オニオンコンソメ<br>牛乳 | 米飯180 g<br>糸島ねぎ入玉子焼き<br>きんぴらごぼう<br>味噌汁<br>牛乳                     | クロワッサン1個<br>目玉焼き<br>ブロッコリーのお浸し<br>コーンポタージュスープ<br>牛乳              | 米飯180 g<br>筍とツナの煮物<br>里芋の含め煮<br>味噌汁<br>牛乳                        | ベジロール（人参）1個<br>ｽﾍﾞｲﾝ風オムレツ<br>野菜のコンソメ煮<br>コーンポタージュスープ<br>牛乳       |
|    |   | エネルギー 482 kcal 蛋白質 14.6 g<br>脂質 9.7 g 炭水化物 87.3 g<br>食塩 1.8 g    | エネルギー 370 kcal 蛋白質 10.5 g<br>脂質 11.5 g 炭水化物 40.9 g<br>食塩 2.9 g   | エネルギー 572 kcal 蛋白質 17.1 g<br>脂質 19.0 g 炭水化物 85.4 g<br>食塩 2.0 g   | エネルギー 362 kcal 蛋白質 13.2 g<br>脂質 16.1 g 炭水化物 38.9 g<br>食塩 2.1 g   | エネルギー 475 kcal 蛋白質 15.4 g<br>脂質 9.5 g 炭水化物 85.8 g<br>食塩 2.3 g    | エネルギー 383 kcal 蛋白質 13.2 g<br>脂質 20.3 g 炭水化物 34.6 g<br>食塩 2.4 g   |
| 昼食 |   | 米飯180 g<br>ブリ甘酢あんかけ ○<br>彩り野菜と昆布の和え物<br>味噌汁                      | 米飯180 g<br>豚角煮<br>春雨サラダ黒酢いり<br>ゆず塩スープ                            | 米飯180 g<br>親子煮<br>キャベツの酢の物<br>味噌汁                                | 米飯180 g<br>おろしハンバーグ<br>パンプキンサラダ<br>味噌汁                           | 米飯180 g<br>チキンピカタ ○<br>カリフラワーのﾌﾚﾝﾁﾀﾞﾂﾞ<br>オニオンコンソメ               | 米飯180 g<br>豆腐ハンバーグ ○<br>牛肉ごぼう<br>味噌汁                             |
|    |   | エネルギー 463 kcal 蛋白質 14.2 g<br>脂質 9.1 g 炭水化物 81.6 g<br>食塩 1.9 g    | エネルギー 568 kcal 蛋白質 13.0 g<br>脂質 17.7 g 炭水化物 82.7 g<br>食塩 2.7 g   | エネルギー 448 kcal 蛋白質 17.8 g<br>脂質 7.7 g 炭水化物 77.5 g<br>食塩 2.9 g    | エネルギー 631 kcal 蛋白質 22.6 g<br>脂質 22.5 g 炭水化物 82.5 g<br>食塩 2.6 g   | エネルギー 522 kcal 蛋白質 14.9 g<br>脂質 13.1 g 炭水化物 84.9 g<br>食塩 2.8 g   | エネルギー 543 kcal 蛋白質 15.0 g<br>脂質 18.8 g 炭水化物 76.8 g<br>食塩 2.7 g   |
| 夕食 |   | 米飯180 g<br>グリルチキン<br>ｵｸﾗと山芋のねばねばﾗﾀﾞ<br>味噌汁                       | 米飯180 g<br>アジ西京焼き<br>冬瓜のそぼろあんかけ<br>味噌汁                           | 米飯180 g<br>タラ塩麴焼き<br>青菜煮浸し<br>味噌汁                                | 米飯180 g<br>サーモン（ます）ソテー<br>揚げ茄子の煮浸し<br>味噌汁                        | 米飯180 g<br>カレイとナスのおろし煮<br>高野豆腐の含め煮（小）<br>味噌汁                     | 米飯180 g<br>豚肉のすだちおろし添え<br>チャプチェ<br>ゆず塩スープ                        |
|    |   | エネルギー 393 kcal 蛋白質 16.2 g<br>脂質 4.1 g 炭水化物 72.6 g<br>食塩 1.9 g    | エネルギー 383 kcal 蛋白質 17.3 g<br>脂質 3.5 g 炭水化物 69.9 g<br>食塩 2.2 g    | エネルギー 358 kcal 蛋白質 14.9 g<br>脂質 2.6 g 炭水化物 68.2 g<br>食塩 2.2 g    | エネルギー 478 kcal 蛋白質 15.9 g<br>脂質 14.0 g 炭水化物 73.2 g<br>食塩 1.3 g   | エネルギー 443 kcal 蛋白質 15.5 g<br>脂質 8.2 g 炭水化物 77.0 g<br>食塩 1.8 g    | エネルギー 481 kcal 蛋白質 14.2 g<br>脂質 12.5 g 炭水化物 78.3 g<br>食塩 1.8 g   |
|    |   | エネルギー 1338 kcal 蛋白質 45.0 g<br>脂質 22.9 g 炭水化物 241.5 g<br>食塩 5.6 g | エネルギー 1321 kcal 蛋白質 40.8 g<br>脂質 32.7 g 炭水化物 193.5 g<br>食塩 7.8 g | エネルギー 1378 kcal 蛋白質 49.8 g<br>脂質 29.3 g 炭水化物 231.1 g<br>食塩 7.1 g | エネルギー 1471 kcal 蛋白質 51.7 g<br>脂質 52.6 g 炭水化物 194.6 g<br>食塩 6.0 g | エネルギー 1440 kcal 蛋白質 45.8 g<br>脂質 30.8 g 炭水化物 247.7 g<br>食塩 6.9 g | エネルギー 1407 kcal 蛋白質 42.4 g<br>脂質 51.6 g 炭水化物 189.7 g<br>食塩 6.9 g |

<献立表>

9月

|    | 7                          | 8                          | 9                          | 10                         | 11                         | 12                         | 13                         |
|----|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 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           |
|    | 鶏肉のすき煮                     | 白身魚と豆腐のふんわり天               | かぶとブロッコリーのクリームソース          | かぼちゃの煮物 7                  | 半熟玉子                       | 厚焼きたまご 甘                   | 粗挽きウィンナー                   |
|    | ほうれん草のお浸し                  | 五目きんぴら                     | さつま芋サラダ                    | いんげん胡麻和え                   | ほうれん草とベーコンのバター風味           | ぜんまい煮                      | オニオン&コールスーサラダ              |
|    | 味噌汁                        | 味噌汁                        | オニオンコンソメ                   | 味噌汁                        | ミネストローネ                    | 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 500 kcal 蛋白質 17.1 g  | エネルギー 525 kcal 蛋白質 15.9 g  | エネルギー 376 kcal 蛋白質 10.7 g  | エネルギー 487 kcal 蛋白質 14.3 g  | エネルギー 378 kcal 蛋白質 13.6 g  | エネルギー 511 kcal 蛋白質 18.9 g  | エネルギー 463 kcal 蛋白質 13.8 g  |
|    | 脂質 10.7 g 炭水化物 86.0 g      | 脂質 13.2 g 炭水化物 89.5 g      | 脂質 16.5 g 炭水化物 47.5 g      | 脂質 9.5 g 炭水化物 90.5 g       | 脂質 21.8 g 炭水化物 35.2 g      | 脂質 14.0 g 炭水化物 81.3 g      | 脂質 29.5 g 炭水化物 35.1 g      |
|    | 食塩 2.0 g                   | 食塩 2.3 g                   | 食塩 2.3 g                   | 食塩 2.1 g                   | 食塩 1.0 g                   | 食塩 2.2 g                   | 食塩 2.5 g                   |
| 昼食 | 米飯180 g                    | 米飯180 g                    | 米飯180 g                    | 米飯180 g                    | ちらしずし（錦糸）                  | 米飯180 g                    | 米飯180 g                    |
|    | クリームコロッケ（かに入り）60g          | 三元豚ロース生姜焼き 高知              | 味噌だれチキン                    | 牛焼肉 ○                      | 豚バラ大根                      | イワシ梅煮                      | 豚ロースのマリネ                   |
|    | 花野菜の洋風煮                    | わかと湯葉のおかか和え                | 菜の花の辛子和え                   | 高野豆腐の玉子とじ ○                | 味噌汁                        | ふきと竹の子の白和え                 | ポテトサラダ                     |
|    | オニオンコンソメ                   | 味噌汁                        | お吸い物（花ご膳）                  | 味噌汁                        |                            | 味噌汁                        | 味噌汁                        |
| 昼食 | エネルギー 517 kcal 蛋白質 10.4 g  | エネルギー 457 kcal 蛋白質 15.3 g  | エネルギー 433 kcal 蛋白質 15.2 g  | エネルギー 433 kcal 蛋白質 14.1 g  | エネルギー 496 kcal 蛋白質 12.5 g  | エネルギー 417 kcal 蛋白質 14.5 g  | エネルギー 487 kcal 蛋白質 12.3 g  |
|    | 脂質 15.5 g 炭水化物 81.5 g      | 脂質 11.4 g 炭水化物 74.0 g      | 脂質 5.9 g 炭水化物 78.3 g       | 脂質 8.1 g 炭水化物 75.5 g       | 脂質 10.8 g 炭水化物 88.1 g      | 脂質 7.1 g 炭水化物 72.9 g       | 脂質 8.4 g 炭水化物 79.7 g       |
|    | 食塩 1.9 g                   | 食塩 2.5 g                   | 食塩 3.8 g                   | 食塩 2.3 g                   | 食塩 3.1 g                   | 食塩 2.3 g                   | 食塩 2.5 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）                 | アジトマト煮 ○                   | サワラ野菜入り煮付                  | サバ塩焼き ○                    | カレイ煮付 ○                    | チキンのオープン焼き（パザル）            | たらバーグ                      |
|    | がんもの含め煮                    | 緑野菜のペペロンチーノ                | 大豆と昆布のうま煮 ○                | ひじき煮                       | キャベツの酢の物                   | スパゲティサラダ                   | 薩摩芋と豆昆布の和え物                |
|    | 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 477 kcal 蛋白質 16.0 g  | エネルギー 422 kcal 蛋白質 19.4 g  | エネルギー 424 kcal 蛋白質 16.8 g  | エネルギー 478 kcal 蛋白質 15.1 g  | エネルギー 413 kcal 蛋白質 21.3 g  | エネルギー 600 kcal 蛋白質 17.8 g  | エネルギー 456 kcal 蛋白質 13.0 g  |
|    | 脂質 14.2 g 炭水化物 71.3 g      | 脂質 7.1 g 炭水化物 71.5 g       | 脂質 6.4 g 炭水化物 73.9 g       | 脂質 13.9 g 炭水化物 73.1 g      | 脂質 2.1 g 炭水化物 76.1 g       | 脂質 13.1 g 炭水化物 80.5 g      | 脂質 8.3 g 炭水化物 82.7 g       |
|    | 食塩 1.5 g                   | 食塩 2.0 g                   | 食塩 1.6 g                   | 食塩 2.2 g                   | 食塩 2.3 g                   | 食塩 2.0 g                   | 食塩 2.0 g                   |
|    |                            |                            |                            |                            |                            |                            |                            |
| 夕食 | エネルギー 1494 kcal 蛋白質 43.5 g | エネルギー 1404 kcal 蛋白質 50.6 g | エネルギー 1233 kcal 蛋白質 42.7 g | エネルギー 1398 kcal 蛋白質 43.5 g | エネルギー 1287 kcal 蛋白質 47.4 g | エネルギー 1528 kcal 蛋白質 51.2 g | エネルギー 1406 kcal 蛋白質 39.1 g |
|    | 脂質 40.4 g 炭水化物 238.8 g     | 脂質 31.7 g 炭水化物 235.0 g     | 脂質 28.8 g 炭水化物 199.7 g     | 脂質 31.5 g 炭水化物 239.1 g     | 脂質 34.7 g 炭水化物 199.4 g     | 脂質 34.2 g 炭水化物 234.7 g     | 脂質 46.2 g 炭水化物 197.5 g     |
|    | 食塩 5.4 g                   | 食塩 6.8 g                   | 食塩 7.7 g                   | 食塩 6.6 g                   | 食塩 6.4 g                   | 食塩 6.5 g                   | 食塩 7.0 g                   |

＜献立表＞

9月

|    | 14                         | 15                         | 16                         | 17                         | 18                         | 19                         | 20                         |
|----|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 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                   |
|    | 豆腐のそぼろあん包み                 | ホッケ塩焼き 20 g                | マカと野菜のトマト煮                 | 厚焼きたまご 甘                   | スクランブルエッグ ☆                | 肉じゃが                       | 目玉焼き                       |
|    | 白菜煮浸し                      | わかと湯葉のおかか和え                | さつま芋サラダ                    | ふきの酢味噌和え                   | わか＆コーレスローサラダ               | 白菜お浸し                      | 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                   |
|    | 牛乳                         | 牛乳                         | 牛乳                         | 牛乳                         | 牛乳                         | 牛乳                         | 牛乳                         |
|    | エネルギー 542 kcal 蛋白質 18.4 g  | エネルギー 471 kcal 蛋白質 18.8 g  | エネルギー 399 kcal 蛋白質 9.7 g   | エネルギー 529 kcal 蛋白質 18.9 g  | エネルギー 398 kcal 蛋白質 12.3 g  | エネルギー 476 kcal 蛋白質 15.7 g  | エネルギー 350 kcal 蛋白質 12.5 g  |
|    | 脂質 15.8 g 炭水化物 84.6 g      | 脂質 10.1 g 炭水化物 79.2 g      | 脂質 20.4 g 炭水化物 45.6 g      | 脂質 13.7 g 炭水化物 87.3 g      | 脂質 21.8 g 炭水化物 37.2 g      | 脂質 10.5 g 炭水化物 82.9 g      | 脂質 15.2 g 炭水化物 40.8 g      |
|    | 食塩 2.1 g                   | 食塩 3.1 g                   | 食塩 2.0 g                   | 食塩 2.1 g                   | 食塩 1.9 g                   | 食塩 2.1 g                   | 食塩 1.8 g                   |
| 昼食 | 米飯180 g                    | お赤飯                        | 米飯180 g                    | 米飯180 g                    | ビーフカレー（甘口）                 | 米飯180 g                    | 米飯180 g                    |
|    | 鶏唐揚げ ☆☆                    | 天ぷら盛合せ（4種）                 | サンマみぞれ煮                    | 豚肉のおろしポン酢添え                | 野菜のコンソメ煮                   | 鮭バーグ                       | 豚肉のあんかけ                    |
|    | ブロッコリーのお浸し                 | 里芋の柚子あんかけ                  | あさりとキャベツの生姜和え              | 花野菜の洋風煮                    | フルーツ（洋ナシ）                  | 揚げ茄子の煮浸し                   | 野菜のマリネ                     |
|    | 中華スープ（花ご膳）                 | お吸い物（花ご膳）                  | 味噌汁                        | 味噌汁                        | 漬物（福神漬け）                   | 味噌汁                        | 味噌汁                        |
|    | やわらか饅頭（紅）                  |                            |                            |                            |                            |                            |                            |
|    | エネルギー 445 kcal 蛋白質 21.0 g  | エネルギー 584 kcal 蛋白質 13.8 g  | エネルギー 408 kcal 蛋白質 11.7 g  | エネルギー 456 kcal 蛋白質 15.6 g  | エネルギー 586 kcal 蛋白質 9.0 g   | エネルギー 511 kcal 蛋白質 12.2 g  | エネルギー 464 kcal 蛋白質 16.0 g  |
|    | 脂質 4.5 g 炭水化物 69.1 g       | 脂質 9.4 g 炭水化物 105.7 g      | 脂質 6.4 g 炭水化物 76.1 g       | 脂質 11.5 g 炭水化物 71.9 g      | 脂質 18.4 g 炭水化物 94.2 g      | 脂質 16.4 g 炭水化物 78.6 g      | 脂質 8.8 g 炭水化物 80.1 g       |
|    | 食塩 5.3 g                   | 食塩 4.0 g                   | 食塩 2.3 g                   | 食塩 1.9 g                   | 食塩 3.6 g                   | 食塩 1.9 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                    |
|    | ブリ生姜煮 ○                    | 赤魚西京焼き                     | ミニチキン南蛮                    | サワラ揚げ                      | 白身魚の野菜あんかけ ○               | ピーマンの肉詰め TM                | あじフライ                      |
|    | わかめと水くわいの酢の物               | 野菜のコンソメ煮                   | 切干大根の煮付け                   | モロヘイヤのお浸し                  | ひじき煮                       | 厚揚げの彩り炒め                   | ほうれん草卵の花（ゆず風味）             |
|    | 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 469 kcal 蛋白質 18.7 g  | エネルギー 372 kcal 蛋白質 13.6 g  | エネルギー 525 kcal 蛋白質 14.0 g  | エネルギー 479 kcal 蛋白質 21.0 g  | エネルギー 393 kcal 蛋白質 13.0 g  | エネルギー 477 kcal 蛋白質 13.4 g  | エネルギー 438 kcal 蛋白質 13.9 g  |
|    | 脂質 9.8 g 炭水化物 76.5 g       | 脂質 5.1 g 炭水化物 68.3 g       | 脂質 14.2 g 炭水化物 83.0 g      | 脂質 9.7 g 炭水化物 77.2 g       | 脂質 4.9 g 炭水化物 74.7 g       | 脂質 9.0 g 炭水化物 85.5 g       | 脂質 6.8 g 炭水化物 81.9 g       |
|    | 食塩 2.2 g                   | 食塩 1.5 g                   | 食塩 2.4 g                   | 食塩 2.0 g                   | 食塩 2.1 g                   | 食塩 2.4 g                   | 食塩 1.9 g                   |
|    | エネルギー 1456 kcal 蛋白質 58.1 g | エネルギー 1427 kcal 蛋白質 46.2 g | エネルギー 1332 kcal 蛋白質 35.4 g | エネルギー 1464 kcal 蛋白質 55.5 g | エネルギー 1377 kcal 蛋白質 34.3 g | エネルギー 1464 kcal 蛋白質 41.3 g | エネルギー 1252 kcal 蛋白質 42.4 g |
|    | 脂質 30.1 g 炭水化物 230.2 g     | 脂質 24.6 g 炭水化物 253.2 g     | 脂質 41.0 g 炭水化物 204.7 g     | 脂質 34.9 g 炭水化物 236.4 g     | 脂質 45.1 g 炭水化物 206.1 g     | 脂質 35.9 g 炭水化物 247.0 g     | 脂質 30.8 g 炭水化物 202.8 g     |
|    | 食塩 9.6 g                   | 食塩 8.6 g                   | 食塩 6.7 g                   | 食塩 6.0 g                   | 食塩 7.6 g                   | 食塩 6.4 g                   | 食塩 6.1 g                   |

<献立表>

9月

|    | 21                           | 22                           | 23                           | 24                           | 25                           | 26                           | 27                           |
|----|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 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                      | クロワッサン 1個                    |
|    | 里芋の含め煮                       | ぜんまい煮                        | ミートボール                       | うの花炒り煮                       | ジャーマンポテト   ○                 | スクランブルエッグ   ☆                | 北海道かぼちゃのクリーム仕立て              |
|    | 菜の花の辛子和え                     | さつま芋の煮物                      | ポテトサラダ                       | わかめと水くわいの酢の物                 | オニオン&コールローサラダ                | マカロニサラダ                      | 野菜のマリネ                       |
|    | 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                          | 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 470 kcal   蛋白質 15.5 g  | エネルギー 481 kcal   蛋白質 13.9 g  | エネルギー 439 kcal   蛋白質 12.5 g  | エネルギー 484 kcal   蛋白質 14.7 g  | エネルギー 394 kcal   蛋白質 10.0 g  | エネルギー 566 kcal   蛋白質 15.7 g  | エネルギー 322 kcal   蛋白質 9.9 g   |
|    | 脂質   8.9 g   炭水化物 85.8 g     | 脂質   9.5 g   炭水化物 88.1 g     | 脂質   16.5 g   炭水化物 48.1 g    | 脂質   10.4 g   炭水化物 87.2 g    | 脂質   20.9 g   炭水化物 41.0 g    | 脂質   13.2 g   炭水化物 82.2 g    | 脂質   14.9 g   炭水化物 38.3 g    |
|    | 食塩   2.2 g                   | 食塩   1.9 g                   | 食塩   2.1 g                   | 食塩   2.2 g                   | 食塩   2.3 g                   | 食塩   1.8 g                   | 食塩   2.7 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                      | 五目チャーハン                      |
|    | ハンバーグ（オニオンソース）               | オムレツ（トマト）                    | ミニチキンカツ（ソース）                 | 赤魚西京焼き                       | 鶏肉と根菜の黒酢あんかけ                 | 助宗タラ揚煮                       | 春巻き   ○                      |
|    | じゃが芋の煮物                      | ごぼうサラダ                       | 緑野菜のペペロンチーノ                  | 五目きんぴら                       | 焼ビーフン                        | ふきと筍の塩きんぴら                   | 中華スープ（花ご膳）                   |
|    | 味噌汁                          | オニオンコンソメ                     | コーンポタージュスープ                  | 味噌汁                          | 中華スープ（花ご膳）                   | 味噌汁                          | フルーツ（みかん）                    |
|    | エネルギー 590 kcal   蛋白質 22.2 g  | エネルギー 606 kcal   蛋白質 17.2 g  | エネルギー 473 kcal   蛋白質 10.1 g  | エネルギー 403 kcal   蛋白質 14.8 g  | エネルギー 559 kcal   蛋白質 18.9 g  | エネルギー 471 kcal   蛋白質 13.7 g  | エネルギー 426 kcal   蛋白質 9.0 g   |
|    | 脂質   19.9 g   炭水化物 78.3 g    | 脂質   20.8 g   炭水化物 79.1 g    | 脂質   9.9 g   炭水化物 81.7 g     | 脂質   4.5 g   炭水化物 76.5 g     | 脂質   8.7 g   炭水化物 102.7 g    | 脂質   14.2 g   炭水化物 73.2 g    | 脂質   9.9 g   炭水化物 77.1 g     |
|    | 食塩   2.6 g                   | 食塩   3.7 g                   | 食塩   2.3 g                   | 食塩   2.3 g                   | 食塩   3.4 g                   | 食塩   1.7 g                   | 食塩   2.8 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                      |
|    | 鶏の照り焼き   ト                   | タラ塩麹焼き                       | アジトマト煮       ○               | 信田煮                          | カレイ西京焼き（黄）                   | 牛焼肉   ○                      | サバ味噌煮       ○                |
|    | キャベツの酢の物                     | 白和え（法蓮草）                     | 鶏肉のすき煮                       | 海老団子と大根煮物                    | 炒り豆腐                         | あさりとキャベツの生姜和え                | 青菜煮浸し                        |
|    | 味噌汁                          | 味噌汁                          | 味噌汁                          | 味噌汁                          | 味噌汁                          | 味噌汁                          | お吸い物（花ご膳）                    |
|    | エネルギー 434 kcal   蛋白質 15.5 g  | エネルギー 380 kcal   蛋白質 15.9 g  | エネルギー 447 kcal   蛋白質 21.6 g  | エネルギー 442 kcal   蛋白質 14.3 g  | エネルギー 406 kcal   蛋白質 18.2 g  | エネルギー 420 kcal   蛋白質 12.3 g  | エネルギー 494 kcal   蛋白質 16.8 g  |
|    | 脂質   8.4 g   炭水化物 73.9 g     | 脂質   3.2 g   炭水化物 72.0 g     | 脂質   5.4 g   炭水化物 77.7 g     | 脂質   7.9 g   炭水化物 78.6 g     | 脂質   6.2 g   炭水化物 69.0 g     | 脂質   6.1 g   炭水化物 80.1 g     | 脂質   14.9 g   炭水化物 71.2 g    |
|    | 食塩   2.4 g                   | 食塩   1.9 g                   | 食塩   1.9 g                   | 食塩   2.5 g                   | 食塩   1.5 g                   | 食塩   2.2 g                   | 食塩   2.2 g                   |
|    | エネルギー 1494 kcal   蛋白質 53.2 g | エネルギー 1467 kcal   蛋白質 47.0 g | エネルギー 1359 kcal   蛋白質 44.2 g | エネルギー 1329 kcal   蛋白質 43.8 g | エネルギー 1359 kcal   蛋白質 47.1 g | エネルギー 1457 kcal   蛋白質 41.7 g | エネルギー 1242 kcal   蛋白質 35.7 g |
|    | 脂質   37.2 g   炭水化物 238.0 g   | 脂質   33.5 g   炭水化物 239.2 g   | 脂質   31.8 g   炭水化物 207.5 g   | 脂質   22.8 g   炭水化物 242.3 g   | 脂質   35.8 g   炭水化物 212.7 g   | 脂質   33.5 g   炭水化物 235.5 g   | 脂質   39.7 g   炭水化物 186.6 g   |
|    | 食塩   7.2 g                   | 食塩   7.5 g                   | 食塩   6.3 g                   | 食塩   7.0 g                   | 食塩   7.2 g                   | 食塩   5.7 g                   | 食塩   7.7 g                   |

<献立表>

9月

|    | 28                         | 29                         | 30                         |  |  |  |  |
|----|----------------------------|----------------------------|----------------------------|--|--|--|--|
| 朝食 | 米飯180 g                    | 米飯180 g                    | ベジロール（人参）1個                |  |  |  |  |
|    | 筑前煮                        | 筍とツナの煮物                    | オムレツ（カマンベールチーズ）            |  |  |  |  |
|    | 菜の花の辛子和え                   | 焼き茄子                       | さつま芋サラダ                    |  |  |  |  |
|    | 味噌汁                        | 味噌汁                        | コーンポタージュスープ                |  |  |  |  |
|    | 牛乳                         | 牛乳                         | 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  |  |  |  |  |
|    | 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      |  |  |  |  |
|    | 食塩 2.4 g                   | 食塩 1.9 g                   | 食塩 2.0 g                   |  |  |  |  |
| 昼食 | 米飯180 g                    | おにぎり（おかか入）                 | 米飯180 g                    |  |  |  |  |
|    | 鶏肉のゆばあんかけ                  | 焼きそば                       | マーボーナス                     |  |  |  |  |
|    | ほうれん草のお浸し                  | 彩り白菜漬け                     | 春雨サラダ黒酢いり                  |  |  |  |  |
|    | 味噌汁                        | 中華スープ（花ご膳）                 | 中華スープ（花ご膳）                 |  |  |  |  |
|    | エネルギー 395 kcal 蛋白質 17.9 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   |  |  |  |  |
|    | 脂質 5.1 g 炭水化物 69.6 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      |  |  |  |  |
|    | 食塩 2.0 g                   | 食塩 7.8 g                   | 食塩 3.9 g                   |  |  |  |  |
| 夕食 | 米飯180 g                    | 米飯180 g                    | 米飯180 g                    |  |  |  |  |
|    | アジ西京焼き                     | たらバーグ                      | 牛うま煮                       |  |  |  |  |
|    | いんげんと白きくらげのナムル             | 里いも大豆クリーム煮                 | モロヘイヤのお浸し                  |  |  |  |  |
|    | 味噌汁                        | オニオンコンソメ                   | 味噌汁                        |  |  |  |  |
|    | エネルギー 395 kcal 蛋白質 16.2 g  | エネルギー 460 kcal 蛋白質 11.4 g  | エネルギー 526 kcal 蛋白質 14.7 g  |  |  |  |  |
|    | 脂質 5.4 g 炭水化物 69.4 g       | 脂質 9.9 g 炭水化物 78.5 g       | 脂質 15.1 g 炭水化物 81.4 g      |  |  |  |  |
|    | 食塩 2.2 g                   | 食塩 2.0 g                   | 食塩 2.8 g                   |  |  |  |  |
|    | エネルギー 1258 kcal 蛋白質 50.0 g | エネルギー 1390 kcal 蛋白質 33.6 g | エネルギー 1426 kcal 蛋白質 36.2 g |  |  |  |  |
|    | 脂質 20.3 g 炭水化物 221.9 g     | 脂質 35.9 g 炭水化物 213.3 g     | 脂質 45.8 g 炭水化物 210.5 g     |  |  |  |  |
|    | 食塩 6.6 g                   | 食塩 11.7 g                  | 食塩 8.7 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9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  | 1338  | 485.0   | 36.0   | 45.0   | 19.3  | 74      | 22.9   | 229.6  | 195.7  | 203.9  | 8.7   | 241.5  | 8.5   | 1336  | 1768  | 369   | 193    | 662   | 4.1   | 5.5   | 0.79  | 144     | 2.9   | 0.47   | 0.64   | 47    | 5.6   |
| 2  | 1321  | 521.9   | 34.9   | 40.8   | 29.8  | 123     | 32.7   | 166.9  | 140.8  | 147.7  | 5.9   | 193.5  | 10.5  | 2665  | 1249  | 391   | 132    | 657   | 3.7   | 5.3   | 0.66  | 306     | 5.3   | 0.38   | 0.62   | 33    | 7.8   |
| 3  | 1378  | 537.1   | 40.4   | 49.8   | 25.8  | 294     | 29.3   | 216.2  | 196.1  | 205.4  | 6.2   | 231.1  | 8.3   | 1830  | 1344  | 405   | 159    | 762   | 4.5   | 6.2   | 0.75  | 400     | 3.8   | 0.29   | 0.77   | 31    | 7.1   |
| 4  | 1471  | 507.0   | 39.4   | 51.7   | 42.5  | 205     | 52.6   | 152.1  | 133.7  | 142.3  | 6.6   | 194.6  | 7.2   | 1436  | 1429  | 361   | 186    | 740   | 4.4   | 6.9   | 0.65  | 417     | 9.7   | 0.64   | 1.56   | 43    | 6.0   |
| 5  | 1440  | 549.6   | 38.7   | 45.8   | 28.0  | 91      | 30.8   | 226.2  | 206.1  | 217.3  | 7.4   | 247.7  | 9.9   | 2088  | 1544  | 350   | 154    | 747   | 4.1   | 6.6   | 0.84  | 121     | 4.5   | 0.42   | 0.70   | 46    | 6.9   |
| 6  | 1407  | 499.2   | 34.6   | 42.4   | 47.9  | 182     | 51.6   | 171.5  | 147.1  | 154.0  | 7.0   | 189.7  | 9.2   | 2062  | 1227  | 363   | 198    | 693   | 4.1   | 5.9   | 0.68  | 411     | 1.3   | 0.91   | 1.42   | 28    | 6.9   |
| 7  | 1494  | 468.8   | 30.5   | 43.5   | 28.5  | 47      | 40.4   | 223.9  | 191.3  | 199.6  | 6.0   | 238.8  | 7.6   | 1463  | 1199  | 356   | 157    | 686   | 4.5   | 5.7   | 0.75  | 262     | 0.8   | 0.48   | 0.66   | 49    | 5.4   |
| 8  | 1404  | 492.0   | 30.0   | 50.6   | 26.1  | 51      | 31.7   | 217.7  | 196.7  | 207.0  | 8.0   | 235.0  | 7.6   | 1739  | 1162  | 330   | 144    | 620   | 3.8   | 5.5   | 0.80  | 352     | 1.0   | 0.70   | 0.62   | 34    | 6.8   |
| 9  | 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   |
| 10 | 1398  | 492.1   | 35.2   | 43.5   | 26.5  | 91      | 31.5   | 229.9  | 202.7  | 211.6  | 8.1   | 239.1  | 10.5  | 1651  | 1386  | 407   | 168    | 684   | 4.6   | 6.8   | 0.77  | 340     | 5.1   | 0.34   | 0.70   | 30    | 6.6   |
| 11 | 1287  | 486.2   | 27.2   | 47.4   | 30.1  | 239     | 34.7   | 168.8  | 152.7  | 161.2  | 6.4   | 199.4  | 7.7   | 1864  | 1031  | 377   | 130    | 562   | 3.6   | 4.5   | 0.58  | 435     | 3.2   | 0.36   | 0.93   | 28    | 6.4   |
| 12 | 1528  | 519.9   | 41.4   | 51.2   | 30.2  | 238     | 34.2   | 220.2  | 197.7  | 207.7  | 5.6   | 234.7  | 8.1   | 1623  | 1122  | 362   | 151    | 758   | 4.9   | 6.3   | 0.84  | 199     | 12.3  | 0.35   | 0.75   | 28    | 6.5   |
| 13 | 1406  | 450.3   | 27.9   | 39.1   | 23.8  | 59      | 46.2   | 172.6  | 141.7  | 148.7  | 8.0   | 197.5  | 7.6   | 1805  | 1230  | 334   | 182    | 584   | 3.1   | 5.2   | 0.59  | 255     | 0.8   | 0.59   | 1.25   | 43    | 7.0   |
| 14 | 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   |
| 15 | 1427  | 534.5   | 37.6   | 46.2   | 20.6  | 78      | 24.6   | 238.4  | 188.7  | 196.8  | 11.7  | 253.2  | 12.1  | 2281  | 1593  | 368   | 177    | 726   | 4.4   | 6.2   | 0.94  | 204     | 2.4   | 0.38   | 0.53   | 31    | 8.6   |
| 16 | 1332  | 457.6   | 27.8   | 35.4   | 34.8  | 81      | 41.0   | 182.8  | 137.8  | 144.4  | 5.9   | 204.7  | 8.8   | 1951  | 1194  | 356   | 135    | 565   | 3.0   | 4.2   | 0.57  | 234     | 5.6   | 0.36   | 0.55   | 29    | 6.7   |
| 17 | 1464  | 474.1   | 34.8   | 55.5   | 23.3  | 209     | 34.9   | 224.4  | 201.0  | 212.2  | 7.6   | 236.4  | 7.4   | 1415  | 1272  | 401   | 136    | 685   | 5.0   | 6.2   | 0.84  | 611     | 1.7   | 1.11   | 1.01   | 69    | 6.0   |
| 18 | 1377  | 619.2   | 27.4   | 34.3   | 34.3  | 164     | 45.1   | 169.3  | 146.6  | 155.0  | 8.5   | 206.1  | 9.7   | 2353  | 1365  | 411   | 188    | 605   | 4.1   | 4.6   | 0.57  | 378     | 1.5   | 0.34   | 1.37   | 28    | 7.6   |
| 19 | 1464  | 542.1   | 33.6   | 41.3   | 32.4  | 54      | 35.9   | 218.3  | 195.7  | 203.9  | 7.0   | 247.0  | 8.5   | 1598  | 1392  | 385   | 167    | 657   | 4.2   | 5.7   | 0.87  | 201     | 4.4   | 0.35   | 0.55   | 46    | 6.4   |
| 20 | 1252  | 485.3   | 35.0   | 42.4   | 27.0  | 153     | 30.8   | 171.9  | 156.6  | 164.8  | 7.8   | 202.8  | 8.2   | 1705  | 1173  | 350   | 125    | 659   | 3.6   | 5.3   | 0.64  | 344     | 2.9   | 0.90   | 0.67   | 35    | 6.1   |
| 21 | 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   |
| 22 | 1467  | 501.4   | 37.1   | 47.0   | 30.2  | 179     | 33.5   | 212.0  | 192.6  | 202.2  | 7.5   | 239.2  | 8.7   | 1623  | 1826  | 394   | 179    | 740   | 4.2   | 5.9   | 0.89  | 269     | 1.4   | 0.37   | 0.67   | 32    | 7.5   |
| 23 | 1359  | 428.0   | 27.5   | 44.2   | 27.0  | 79      | 31.8   | 172.6  | 145.6  | 152.5  | 5.8   | 207.5  | 6.5   | 1478  | 1140  | 338   | 205    | 586   | 3.5   | 4.4   | 0.56  | 149     | 0.8   | 0.50   | 2.03   | 37    | 6.3   |
| 24 | 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   |
| 25 | 1359  | 511.7   | 39.1   | 47.1   | 25.4  | 152     | 35.8   | 175.0  | 160.4  | 169.6  | 6.1   | 212.7  | 9.9   | 1644  | 1473  | 339   | 208    | 728   | 3.1   | 5.6   | 0.61  | 351     | 7.7   | 0.39   | 1.50   | 56    | 7.2   |
| 26 | 1457  | 529.5   | 33.5   | 41.7   | 29.7  | 178     | 33.5   | 218.7  | 199.5  | 209.2  | 5.8   | 235.5  | 7.0   | 1271  | 1156  | 347   | 140    | 663   | 3.6   | 6.8   | 0.71  | 202     | 3.1   | 0.31   | 0.63   | 33    | 5.7   |
| 27 | 1242  | 421.0   | 21.4   | 35.7   | 24.7  | 64      | 39.7   | 167.2  | 146.5  | 158.9  | 5.9   | 186.6  | 10.8  | 2065  | 1028  | 355   | 118    | 501   | 4.1   | 3.9   | 0.55  | 408     | 1.1   | 0.51   | 0.73   | 52    | 7.7   |
| 28 | 1258  | 524.6   | 40.7   | 50.0   | 17.0  | 101     | 20.3   | 212.3  | 191.4  | 199.6  | 7.8   | 221.9  | 7.9   | 1658  | 1399  | 378   | 164    | 757   | 4.3   | 6.8   | 0.83  | 397     | 5.2   | 0.32   | 0.70   | 43    | 6.6   |
| 29 | 1390  | 626.2   | 27.8   | 33.6   | 33.7  | 39      | 35.9   | 178.9  | 135.2  | 144.5  | 7.4   | 213.3  | 15.0  | 3783  | 1446  | 334   | 176    | 598   | 3.4   | 5.0   | 0.70  | 223     | 1.0   | 0.54   | 0.53   | 30    | 11.7  |
| 30 | 1426  | 568.4   | 26.9   | 36.2   | 40.5  | 152     | 45.8   | 172.1  | 143.5  | 151.4  | 7.8   | 210.5  | 11.3  | 2252  | 1377  | 438   | 212    | 635   | 4.0   | 5.5   | 0.74  | 502     | 1.1   | 0.38   | 1.49   | 60    | 8.7   |
| 合計 | 41658 | 15320.1 | 1006.4 | 1339.2 | 850.5 | 3714    | 1046.1 | 5954.7 | 5167.6 | 5430.3 | 218.4 | 6630.2 | 272.3 | 55869 | 40978 | 11083 | 4928   | 20012 | 121.5 | 170.7 | 21.68 | 9727    | 96.8  | 14.59  | 26.26  | 1188  | 213.3 |
| 平均 | 1389  | 510.7   | 33.5   | 44.6   | 28.4  | 124     | 34.9   | 198.5  | 172.3  | 181.0  | 7.3   | 221.0  | 9.1   | 1862  | 1366  | 369   | 164    | 667   | 4.1   | 5.7   | 0.72  | 324     | 3.2   | 0.49   | 0.88   | 40    | 7.1   |