

<献立表>

10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10月1日 (水) ~ 2025年10月31日 (金)

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食				米飯180 g 白身魚と豆腐のふんわり天 キャベツの酢の物 味噌汁 牛乳	ロールパン 1個 ポトフ ○ スパゲティサラダ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180 g 照焼き大豆ボール(3個) ふきの酢味噌和え 味噌汁 牛乳	マーブルブレッド(ミルク) 2枚 トマトキンピラ ポテトサラダ コーンポタージュスープ 牛乳
				エネルギー 512 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 12.9 g 炭水化物 86.6 g 食塩 2.6 g	エネルギー 384 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 10.2 g 炭水化物 40.9 g 食塩 2.7 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 11.2 g 炭水化物 90.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー 418 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 15.7 g 炭水化物 44.5 g 食塩 2.4 g
昼食				米飯180 g ネギ塩豚ロース焼き ○ 高野豆腐の玉子とし ○ 味噌汁	米飯180 g 天津玉子 ほうれん草卵の花(ゆず風味) 中華スープ(花ご膳)	米飯180 g ささみフライ 北海道かぼちゃのクリーム仕立て 味噌汁	米飯180 g サバ照焼き(骨なし) あさりとキャベツの生姜和え 味噌汁
				エネルギー 486 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 12.9 g 炭水化物 74.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 7.8 g 炭水化物 78.7 g 食塩 3.4 g	エネルギー 557 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 14.3 g 炭水化物 90.1 g 食塩 1.7 g	エネルギー 448 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 10.7 g 炭水化物 74.3 g 食塩 2.1 g
夕食				米飯180 g サワラ野菜入り煮付 肉じゃが 味噌汁	米飯180 g アジ南蛮漬け ○ 牛肉ごぼう 味噌汁	米飯180 g ブリ生姜煮 ○ 木の実和え 味噌汁	米飯180 g 豚肉甘酢あん 五目きんぴら 味噌汁
				エネルギー 415 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 5.1 g 炭水化物 75.4 g 食塩 1.8 g	エネルギー 546 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 15.6 g 炭水化物 85.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 543 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 14.8 g 炭水化物 81.0 g 食塩 1.9 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.0 g 炭水化物 78.3 g 食塩 2.5 g
				エネルギー 1413 kcal 蛋白質 48.9 g 脂質 30.9 g 炭水化物 236.4 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1366 kcal 蛋白質 37.4 g 脂質 33.6 g 炭水化物 204.6 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1615 kcal 蛋白質 54.8 g 脂質 40.3 g 炭水化物 261.3 g 食塩 5.8 g	エネルギー 1325 kcal 蛋白質 43.2 g 脂質 35.4 g 炭水化物 197.1 g 食塩 7.0 g

<献立表>

10月

	5	6	7	8	9	10	11
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	マーブルブレッド（ミルク）2枚
	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	ｽﾊﾟｲｼﾞ風オムレツ
	焼き茄子	いんげん胡麻和え	ﾓﾆﾁ&ｺｰﾙｽﾛｰサラダ	ほうれん草のお浸し	じゃが芋のｺｰﾝｸﾘｰﾑ煮	大根なます	野菜のｺﾝｽﾓ煮
	味噌汁	味噌汁	ｺｰﾝﾎﾟﾀｰｼﾞｭｽｰﾌﾟ	味噌汁	オニオンｺﾝｽﾓ	味噌汁	ｺｰﾝﾎﾟﾀｰｼﾞｭｽｰﾌﾟ
昼食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	エネルギー 461 kcal 蛋白質 14.6 g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 18.9 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 332 kcal 蛋白質 12.3 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 15.2 g	エネルギー 421 kcal 蛋白質 13.8 g
	脂質 10.3 g 炭水化物 81.5 g	脂質 13.9 g 炭水化物 85.1 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 16.4 g 炭水化物 35.2 g	脂質 13.2 g 炭水化物 89.0 g	脂質 22.2 g 炭水化物 38.5 g
	食塩 1.5 g	食塩 2.5 g	食塩 2.2 g	食塩 1.8 g	食塩 1.9 g	食塩 2.3 g	食塩 2.3 g
夕食	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	五目チャーハン	米飯180 g
	鶏肉のおろしソース	豚角煮	ビーフシチュー ○	三元豚ロース生姜焼き 高知	グリルチキン	モロヘイヤのお浸し	ささみフライ
	薩摩芋と豆昆布の和え物	白菜お浸し	ｶﾘﾌﾏｰのﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ	青菜煮浸し	パンプキンサラダ	中華スープ（花ご膳）	ブロッコリーのお浸し
	味噌汁	中華スープ（花ご膳）	フルーツ（フルーツカクテル）	お吸い物（花ご膳）	味噌汁	フルーツ（洋ナシ）	味噌汁
夕食	エネルギー 432 kcal 蛋白質 16.9 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 14.2 g	エネルギー 600 kcal 蛋白質 13.3 g	エネルギー 441 kcal 蛋白質 13.5 g	エネルギー 440 kcal 蛋白質 16.1 g	エネルギー 393 kcal 蛋白質 9.4 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 17.3 g
	脂質 5.2 g 炭水化物 79.5 g	脂質 18.8 g 炭水化物 75.0 g	脂質 21.7 g 炭水化物 86.6 g	脂質 11.8 g 炭水化物 69.9 g	脂質 7.3 g 炭水化物 77.0 g	脂質 4.8 g 炭水化物 80.2 g	脂質 13.4 g 炭水化物 84.5 g
	食塩 1.9 g	食塩 2.3 g	食塩 2.0 g	食塩 2.5 g	食塩 1.5 g	食塩 3.3 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	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
	わかめと水くわいの酢の物	鶏肉のすき煮	さつま芋の煮物	きんぴらごぼう	白菜煮浸し	かぼちゃの煮物 7	冬瓜のそぼろあんかけ
	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 390 kcal 蛋白質 16.2 g	エネルギー 399 kcal 蛋白質 17.0 g	エネルギー 446 kcal 蛋白質 11.5 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 13.2 g	エネルギー 371 kcal 蛋白質 14.6 g	エネルギー 421 kcal 蛋白質 14.1 g	エネルギー 399 kcal 蛋白質 14.6 g
	脂質 1.8 g 炭水化物 76.6 g	脂質 2.8 g 炭水化物 75.1 g	脂質 7.4 g 炭水化物 83.3 g	脂質 8.8 g 炭水化物 80.2 g	脂質 3.9 g 炭水化物 69.2 g	脂質 4.4 g 炭水化物 81.7 g	脂質 4.3 g 炭水化物 74.0 g
	食塩 2.1 g	食塩 2.2 g	食塩 1.8 g	食塩 2.2 g	食塩 1.4 g	食塩 1.4 g	食塩 2.5 g
夕食	エネルギー 1283 kcal 蛋白質 47.7 g	エネルギー 1458 kcal 蛋白質 50.1 g	エネルギー 1483 kcal 蛋白質 37.6 g	エネルギー 1364 kcal 蛋白質 43.4 g	エネルギー 1143 kcal 蛋白質 43.0 g	エネルギー 1334 kcal 蛋白質 38.7 g	エネルギー 1344 kcal 蛋白質 45.7 g
	脂質 17.3 g 炭水化物 237.6 g	脂質 35.5 g 炭水化物 235.2 g	脂質 54.9 g 炭水化物 207.1 g	脂質 31.8 g 炭水化物 227.8 g	脂質 27.6 g 炭水化物 181.4 g	脂質 22.4 g 炭水化物 250.9 g	脂質 39.9 g 炭水化物 197.0 g
	食塩 5.5 g	食塩 7.0 g	食塩 6.0 g	食塩 6.5 g	食塩 4.8 g	食塩 7.0 g	食塩 6.7 g

<献立表>

10月

	12	13	14	15	16	17	18
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	オニオン&コールスローサラダ	大根なます	うの花サラダ
	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 520 kcal 蛋白質 19.1 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 508 kcal 蛋白質 16.7 g	エネルギー 427 kcal 蛋白質 12.8 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 16.2 g	エネルギー 397 kcal 蛋白質 12.4 g
	脂質 14.7 g 炭水化物 82.7 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 85.4 g	脂質 23.0 g 炭水化物 40.7 g	脂質 10.5 g 炭水化物 93.0 g	脂質 21.9 g 炭水化物 38.1 g
	食塩 2.4 g	食塩 2.2 g	食塩 2.2 g	食塩 1.6 g	食塩 2.4 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
	タラ塩麹焼き	豆腐ハンバーグ（甘酢あん）	かき揚げそば	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）
昼食	エネルギー 378 kcal 蛋白質 16.7 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 10.8 g	エネルギー 528 kcal 蛋白質 16.0 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 15.5 g	エネルギー 448 kcal 蛋白質 14.3 g	エネルギー 384 kcal 蛋白質 12.6 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 16.2 g
	脂質 1.8 g 炭水化物 74.9 g	脂質 19.8 g 炭水化物 82.7 g	脂質 6.2 g 炭水化物 99.5 g	脂質 20.2 g 炭水化物 74.6 g	脂質 8.7 g 炭水化物 78.5 g	脂質 4.4 g 炭水化物 72.6 g	脂質 12.7 g 炭水化物 76.4 g
	食塩 2.5 g	食塩 3.0 g	食塩 2.1 g	食塩 2.0 g	食塩 2.1 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
	豚ロースのマリネ	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 ○
	切干大根の煮付け	花野菜の洋風煮	海老団子と大根煮物	野菜のマリネ	ブロッコリーのお浸し	北海道かぼちゃのクリーム仕立て	れんこんマリネ
	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 439 kcal 蛋白質 12.6 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 13.7 g	エネルギー 419 kcal 蛋白質 18.9 g	エネルギー 418 kcal 蛋白質 14.7 g	エネルギー 396 kcal 蛋白質 13.3 g	エネルギー 491 kcal 蛋白質 13.5 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 18.0 g
	脂質 9.3 g 炭水化物 75.7 g	脂質 14.9 g 炭水化物 78.7 g	脂質 6.2 g 炭水化物 71.3 g	脂質 3.9 g 炭水化物 77.8 g	脂質 6.3 g 炭水化物 71.9 g	脂質 10.6 g 炭水化物 82.4 g	脂質 9.9 g 炭水化物 84.3 g
	食塩 2.6 g	食塩 2.6 g	食塩 2.5 g	食塩 2.3 g	食塩 2.0 g	食塩 2.0 g	食塩 1.8 g
夕食	エネルギー 1337 kcal 蛋白質 48.4 g	エネルギー 1528 kcal 蛋白質 40.3 g	エネルギー 1333 kcal 蛋白質 48.3 g	エネルギー 1471 kcal 蛋白質 46.9 g	エネルギー 1271 kcal 蛋白質 40.4 g	エネルギー 1396 kcal 蛋白質 42.3 g	エネルギー 1403 kcal 蛋白質 46.6 g
	脂質 25.8 g 炭水化物 233.3 g	脂質 45.3 g 炭水化物 241.9 g	脂質 34.3 g 炭水化物 204.6 g	脂質 36.4 g 炭水化物 237.8 g	脂質 38.0 g 炭水化物 191.1 g	脂質 25.5 g 炭水化物 248.0 g	脂質 44.5 g 炭水化物 198.8 g
	食塩 7.5 g	食塩 7.8 g	食塩 6.8 g	食塩 5.9 g	食塩 6.5 g	食塩 6.2 g	食塩 6.7 g

<献立表>

10月

	19	20	21	22	23	24	25
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	野菜のコンソメ煮	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	ミネストローネ	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 510 kcal 蛋白質 18.9 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 16.4 g	エネルギー 358 kcal 蛋白質 14.1 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 15.7 g	エネルギー 443 kcal 蛋白質 11.4 g	エネルギー 483 kcal 蛋白質 17.9 g	エネルギー 329 kcal 蛋白質 10.4 g
	脂質 14.2 g 炭水化物 80.3 g	脂質 13.2 g 炭水化物 84.0 g	脂質 20.2 g 炭水化物 34.5 g	脂質 10.4 g 炭水化物 83.1 g	脂質 14.3 g 炭水化物 44.3 g	脂質 12.1 g 炭水化物 78.0 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 1.5 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	春巻き /焼売	切干大根の煮付け	花野菜の洋風煮	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	コーンポタージュスープ	味噌汁
	エネルギー 444 kcal 蛋白質 14.1 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 13.4 g	エネルギー 464 kcal 蛋白質 13.7 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 12.0 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 14.8 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 9.3 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 16.1 g
	脂質 7.8 g 炭水化物 79.1 g	脂質 9.9 g 炭水化物 73.2 g	脂質 8.3 g 炭水化物 84.5 g	脂質 19.7 g 炭水化物 81.1 g	脂質 11.1 g 炭水化物 80.1 g	脂質 14.2 g 炭水化物 90.3 g	脂質 11.7 g 炭水化物 83.2 g
	食塩 2.5 g	食塩 1.9 g	食塩 2.6 g	食塩 3.1 g	食塩 2.1 g	食塩 1.6 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）	鶏肉と根菜の黒酢あんかけ	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	わかと湯葉のおかか和え	肉じゃが	里いも大豆クリーム煮	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
	エネルギー 454 kcal 蛋白質 14.8 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 17.2 g	エネルギー 440 kcal 蛋白質 14.1 g	エネルギー 375 kcal 蛋白質 14.5 g	エネルギー 415 kcal 蛋白質 19.4 g	エネルギー 417 kcal 蛋白質 13.5 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 14.3 g
	脂質 11.6 g 炭水化物 73.8 g	脂質 8.1 g 炭水化物 99.4 g	脂質 8.5 g 炭水化物 77.1 g	脂質 3.1 g 炭水化物 72.1 g	脂質 5.9 g 炭水化物 72.2 g	脂質 4.8 g 炭水化物 78.8 g	脂質 13.0 g 炭水化物 74.7 g
	食塩 1.6 g	食塩 3.2 g	食塩 2.5 g	食塩 1.6 g	食塩 1.9 g	食塩 2.1 g	食塩 2.2 g
	エネルギー 1408 kcal 蛋白質 47.8 g	エネルギー 1483 kcal 蛋白質 47.0 g	エネルギー 1262 kcal 蛋白質 41.9 g	エネルギー 1403 kcal 蛋白質 42.2 g	エネルギー 1339 kcal 蛋白質 45.6 g	エネルギー 1440 kcal 蛋白質 40.7 g	エネルギー 1302 kcal 蛋白質 40.8 g
	脂質 33.6 g 炭水化物 233.2 g	脂質 31.2 g 炭水化物 256.6 g	脂質 37.0 g 炭水化物 196.1 g	脂質 33.2 g 炭水化物 236.3 g	脂質 31.3 g 炭水化物 196.6 g	脂質 31.1 g 炭水化物 247.1 g	脂質 38.7 g 炭水化物 199.3 g
	食塩 6.6 g	食塩 7.5 g	食塩 6.6 g	食塩 6.7 g	食塩 6.0 g	食塩 5.3 g	食塩 6.4 g

10月

	26	27	28	29	30	31	
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	
	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	
	わかめと水くわいの酢の物	青菜煮浸し	オニオン&コーンポタージュサラダ	大根なます	マカロニサラダ	ぜんまい煮	
	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	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	エネルギー 496 kcal 蛋白質 16.4 g	エネルギー 490 kcal 蛋白質 16.2 g	エネルギー 391 kcal 蛋白質 12.8 g	エネルギー 528 kcal 蛋白質 16.7 g	エネルギー 355 kcal 蛋白質 8.8 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 15.8 g	
	脂質 11.0 g 炭水化物 86.7 g	脂質 12.4 g 炭水化物 81.2 g	脂質 19.7 g 炭水化物 39.0 g	脂質 10.5 g 炭水化物 94.1 g	脂質 14.3 g 炭水化物 31.0 g	脂質 13.7 g 炭水化物 80.4 g	
	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 2.2 g	
昼食	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	
	牛焼肉	サーモン（ます）ソテー	ハンバーグ（おろしポン酢）	白身フライ	助宗タラ揚げ煮	豚肉の甘酢あん	
	野菜のマリネ	厚揚げの彩り炒め	白菜お浸し	フルーツ（みかん）	大豆と昆布のうま煮 ○	チャプチェ	
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	漬物（福神漬け）	味噌汁	味噌汁	
	エネルギー 424 kcal 蛋白質 11.7 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 18.0 g	エネルギー 582 kcal 蛋白質 22.4 g	エネルギー 602 kcal 蛋白質 11.9 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 15.7 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 14.5 g	
	脂質 6.1 g 炭水化物 81.3 g	脂質 9.2 g 炭水化物 70.3 g	脂質 20.5 g 炭水化物 74.8 g	脂質 17.9 g 炭水化物 95.8 g	脂質 13.0 g 炭水化物 75.9 g	脂質 12.2 g 炭水化物 82.6 g	
	食塩 2.2 g	食塩 1.4 g	食塩 2.9 g	食塩 3.3 g	食塩 1.6 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	
	サワラ揚げ煮	鶏肉のデミソース	アジ南蛮漬け ○	サバ味噌煮 ○	グリルチキン	イワシ梅煮	
	白和え（法蓮草）	れんこんマリネ	菜の花の辛子和え	きんぴらごぼう	揚げ茄子とインゲンの味噌和え	筑前煮	
	味噌汁	ゆず塩スープ	味噌汁	お吸い物（花ご膳）	味噌汁	味噌汁	
	エネルギー 501 kcal 蛋白質 20.6 g	エネルギー 421 kcal 蛋白質 14.8 g	エネルギー 482 kcal 蛋白質 14.6 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 16.7 g	エネルギー 440 kcal 蛋白質 17.5 g	エネルギー 431 kcal 蛋白質 14.3 g	
	脂質 11.5 g 炭水化物 78.8 g	脂質 6.6 g 炭水化物 75.8 g	脂質 10.2 g 炭水化物 84.6 g	脂質 13.8 g 炭水化物 78.3 g	脂質 8.6 g 炭水化物 75.9 g	脂質 5.0 g 炭水化物 80.4 g	
	食塩 1.7 g	食塩 2.0 g	食塩 2.4 g	食塩 2.4 g	食塩 1.9 g	食塩 2.6 g	
	エネルギー 1421 kcal 蛋白質 48.7 g	エネルギー 1344 kcal 蛋白質 49.0 g	エネルギー 1455 kcal 蛋白質 49.8 g	エネルギー 1640 kcal 蛋白質 45.3 g	エネルギー 1275 kcal 蛋白質 42.0 g	エネルギー 1422 kcal 蛋白質 44.6 g	
	脂質 28.6 g 炭水化物 246.8 g	脂質 28.2 g 炭水化物 227.3 g	脂質 50.4 g 炭水化物 198.4 g	脂質 42.2 g 炭水化物 268.2 g	脂質 35.9 g 炭水化物 182.8 g	脂質 30.9 g 炭水化物 243.4 g	
	食塩 6.1 g	食塩 5.1 g	食塩 7.5 g	食塩 8.0 g	食塩 6.0 g	食塩 7.3 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10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	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
2	1366	516.6	29.0	37.4	27.3	214	33.6	177.7	144.1	150.6	5.5	204.6	10.6	2566	1036	323	137	606	3.5	5.1	0.55	279	4.0	0.38	0.67	15	8.7
3	1615	474.1	31.7	54.8	28.8	38	40.3	243.3	194.3	202.7	10.3	261.3	7.6	1287	1516	398	181	688	5.3	6.0	0.98	296	0.7	0.65	0.73	31	5.8
4	1325	466.4	28.9	43.2	22.3	83	35.4	165.2	150.1	156.9	7.5	197.1	7.9	1780	1280	354	195	681	3.2	5.0	0.54	180	2.5	0.89	1.35	20	7.0
5	1283	490.5	30.7	47.7	13.9	61	17.3	223.5	193.4	202.0	9.1	237.6	6.5	1254	1179	339	144	614	3.9	5.7	0.75	399	0.7	0.39	0.71	18	5.5
6	1458	519.3	41.7	50.1	32.5	296	35.5	219.0	198.4	207.7	4.7	235.2	9.4	1615	1334	401	170	755	4.3	6.5	0.78	419	2.3	0.34	0.77	28	7.0
7	1483	530.6	22.0	37.6	39.0	82	54.9	159.2	142.3	149.2	9.6	207.1	8.4	1715	1437	338	190	645	3.9	6.1	0.69	243	1.9	0.44	1.33	82	6.0
8	1364	463.0	35.5	43.4	28.2	78	31.8	221.0	194.2	204.3	5.5	227.8	9.3	1549	1379	349	149	643	4.3	5.6	0.76	407	3.7	0.60	0.67	30	6.5
9	1143	475.1	34.2	43.0	24.2	185	27.6	164.0	145.5	151.0	6.7	181.4	7.2	1281	1201	348	123	660	3.4	4.6	0.56	415	2.3	0.35	0.66	30	4.8
10	1334	510.0	25.0	38.7	16.8	93	22.4	237.0	217.2	228.0	8.2	250.9	10.4	1601	1534	404	171	667	3.6	5.5	0.84	681	1.3	0.45	0.82	56	7.0
11	1344	521.2	34.3	45.7	35.9	188	39.9	181.6	146.9	153.8	9.5	197.0	8.6	1641	1466	412	206	753	4.9	5.6	0.77	466	11.6	0.47	1.53	56	6.7
12	1337	496.9	39.3	48.4	22.4	239	25.8	225.3	197.8	207.9	7.9	233.3	9.3	1951	1522	391	176	729	4.1	6.5	0.78	277	2.0	0.56	0.73	25	7.5
13	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
14	1333	630.0	37.5	48.3	19.8	73	34.3	101.1	79.9	90.6	10.3	204.6	9.7	2113	1619	427	252	721	4.0	4.9	0.67	269	5.0	0.32	1.37	48	6.8
15	1471	459.9	33.0	46.9	30.7	75	36.4	213.1	194.3	203.0	6.0	237.8	8.5	1646	1275	382	167	751	4.4	6.3	0.84	241	9.0	0.42	0.64	36	5.9
16	1271	511.9	32.4	40.4	27.7	146	38.0	167.5	147.7	156.6	7.2	191.1	7.8	1588	1147	353	187	653	3.5	4.8	0.67	283	4.7	0.36	1.40	38	6.5
17	1396	516.2	34.0	42.3	22.1	77	25.5	225.6	191.3	199.7	6.2	248.0	8.5	1715	1233	357	139	646	3.8	5.7	0.75	250	1.1	0.41	0.59	32	6.2
18	1403	544.4	29.4	46.6	34.9	289	44.5	160.1	145.9	157.7	7.0	198.8	7.4	1550	1325	348	177	635	4.9	5.2	0.58	369	1.7	0.37	1.57	44	6.7
19	1408	521.8	32.9	47.8	21.3	218	33.6	229.2	197.8	207.9	6.4	233.2	8.6	1655	1258	392	165	754	4.5	6.3	0.76	457	1.9	0.46	0.80	29	6.6
20	1483	548.2	38.5	47.0	27.4	84	31.2	230.7	208.5	218.8	6.3	256.6	10.2	1792	1254	352	170	715	4.3	6.3	0.82	345	4.2	0.38	0.63	36	7.5
21	1262	521.3	27.8	41.9	28.7	72	37.0	171.6	140.2	146.9	12.2	196.1	9.4	2006	1421	422	189	678	3.9	5.0	0.78	334	6.1	0.47	0.64	39	6.6
22	1403	540.9	35.2	42.2	30.2	73	33.2	222.3	199.2	208.2	7.4	236.3	8.8	1510	1307	317	167	646	3.6	5.8	0.80	138	1.7	0.35	0.54	36	6.7
23	1339	452.4	27.2	45.6	24.4	145	31.3	170.8	154.0	161.2	4.9	196.6	6.7	1686	1213	338	158	565	3.4	5.1	0.59	204	1.0	0.64	1.39	26	6.0
24	1440	451.1	33.4	40.7	27.3	58	31.1	236.2	191.3	200.0	7.5	247.1	7.2	1154	1427	350	210	673	4.7	5.7	0.81	233	10.4	0.42	1.39	61	5.3
25	1302	484.1	32.3	40.8	33.6	106	38.7	170.8	147.6	156.0	8.3	199.3	10.5	1925	1377	330	146	673	3.6	5.3	0.69	265	5.1	0.41	0.73	40	6.4
26	1421	499.0	29.8	48.7	17.0	42	28.6	217.2	197.3	205.9	7.2	246.8	7.0	1446	1057	408	161	616	5.1	6.6	0.81	522	0.7	0.49	0.70	40	6.1
27	1344	511.8	40.2	49.0	24.0	166	28.2	221.3	201.6	212.2	5.1	227.3	7.8	1302	1421	412	149	766	4.8	6.2	0.79	251	9.7	0.43	0.70	45	5.1
28	1455	511.3	39.7	49.8	36.2	198	50.4	177.5	146.6	153.4	6.4	198.4	8.2	2014	1349	398	186	705	4.1	7.1	0.59	417	3.7	0.57	1.51	46	7.5
29	1640	594.3	28.3	45.3	26.6	64	42.2	215.8	191.1	206.8	8.0	268.2	10.3	2411	1221	347	140	591	4.9	5.4	0.80	192	0.8	0.42	0.69	31	8.0
30	1275	460.4	37.7	42.0	30.5	87	35.9	168.3	142.8	150.9	7.8	182.8	8.3	1693	1230	339	163	697	3.9	5.0	0.75	340	0.9	0.44	0.56	17	6.0
31	1422	498.6	36.3	44.6	27.4	118	30.9	232.6	208.9	217.5	6.2	243.4	8.7	1961	1139	335	138	688	3.8	6.1	0.81	336	11.3	0.83	0.70	18	7.3
合計	43061	15781.2	1022.7	1389.1	846.0	3795	1071.7	6199.4	5400.4	5674.4	227.6	6924.0	267.3	53644	40628	11374	5213	20987	127.5	177.3	22.88	9977	115.4	14.64	27.74	1150	204.4
平均	1389	509.1	33.0	44.8	27.3	122	34.6	200.0	174.2	183.0	7.3	223.4	8.6	1730	1311	367	168	677	4.1	5.7	0.74	322	3.7	0.47	0.89	37	6.6