

<献立表>

現場：フルマカン A
献立種類：献立種類 1 (通常)
年月日：2025年11月1日 (土) ~ 2025年11月30日 (日)

11月

	日	月	火	水	木	金	土 1
朝食							ベジロール (人参) 1個 ポーチドエッグ ブロッコリーのお浸し コーンポタージュスープ 牛乳
							エネルギー 305 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 13.4 g 炭水化物 34.3 g 食塩 1.9 g
昼食							米飯90g (ゆかり) きつねうどん 筑前煮 フルーツ (みかん)
							エネルギー 538 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 5.7 g 炭水化物 107.8 g 食塩 5.9 g
夕食							米飯180g 白身魚の野菜あんかけ ○ ほうれん草のお浸し 味噌汁
							エネルギー 374 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 3.8 g 炭水化物 71.6 g 食塩 1.8 g
							エネルギー 1217 kcal 蛋白質 35.9 g 脂質 22.9 g 炭水化物 213.7 g 食塩 9.6 g

＜献立表＞

11月

	2	3	4	5	6	7	8
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 ○	マカロニサラダ	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 393 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 36.9 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
	オムレツ（トマト）/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
	野菜のマリネ	わかめと水くわいの酢の物	ひじき煮	肉じゃが	うの花炒り煮	切干大根の煮付け	花野菜の洋風煮
	オニオンコンソメ	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 505 kcal 蛋白質 16.4 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 460 kcal 蛋白質 16.5 g	エネルギー 398 kcal 蛋白質 17.3 g	エネルギー 409 kcal 蛋白質 11.0 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 14.4 g
	脂質 9.0 g 炭水化物 81.5 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 8.0 g 炭水化物 78.8 g	脂質 3.1 g 炭水化物 74.0 g	脂質 6.6 g 炭水化物 76.5 g	脂質 11.0 g 炭水化物 75.4 g
	食塩 4.1 g	食塩 3.0 g	食塩 2.7 g	食塩 3.0 g	食塩 1.7 g	食塩 2.0 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	たらバーク	サワラ野菜入り煮付	アジトマト煮 ○	鶏肉のオニオンソース	ブリ生姜煮 ○	アジ西京焼き
	あさりとキャベツの生姜和え	豆のヘルシーサラダ	海老団子と大根煮物	かぼちゃの煮物 7	菜の花の辛子和え	小松菜のお浸し	鶏肉のすき煮
	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 486 kcal 蛋白質 14.1 g	エネルギー 432 kcal 蛋白質 17.1 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 18.9 g	エネルギー 385 kcal 蛋白質 15.8 g	エネルギー 482 kcal 蛋白質 20.7 g	エネルギー 427 kcal 蛋白質 19.1 g
	脂質 6.4 g 炭水化物 76.1 g	脂質 11.6 g 炭水化物 81.4 g	脂質 7.3 g 炭水化物 73.5 g	脂質 4.0 g 炭水化物 81.1 g	脂質 4.8 g 炭水化物 69.7 g	脂質 11.6 g 炭水化物 72.8 g	脂質 4.9 g 炭水化物 75.2 g
	食塩 2.3 g	食塩 1.6 g	食塩 2.1 g	食塩 1.6 g	食塩 2.1 g	食塩 1.9 g	食塩 2.1 g
	エネルギー 1413 kcal 蛋白質 44.6 g	エネルギー 1521 kcal 蛋白質 46.3 g	エネルギー 1276 kcal 蛋白質 43.9 g	エネルギー 1484 kcal 蛋白質 50.8 g	エネルギー 1169 kcal 蛋白質 44.7 g	エネルギー 1357 kcal 蛋白質 47.3 g	エネルギー 1360 kcal 蛋白質 48.0 g
	脂質 26.2 g 炭水化物 246.2 g	脂質 40.1 g 炭水化物 246.1 g	脂質 32.9 g 炭水化物 187.2 g	脂質 33.5 g 炭水化物 248.1 g	脂質 22.3 g 炭水化物 184.9 g	脂質 27.5 g 炭水化物 233.6 g	脂質 44.9 g 炭水化物 185.0 g
	食塩 8.9 g	食塩 6.8 g	食塩 6.6 g	食塩 6.8 g	食塩 5.7 g	食塩 6.5 g	食塩 6.7 g

＜献立表＞

11月

	9	10	11	12	13	14	15
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	クロワッサン1個	米飯180 g	ベジロール（人参）1個
	照焼き大豆ボール(3個)	じゃが芋の煮物	さつま芋と豆のハニーマスタード	糸島ねぎ入玉子焼き	目玉焼き	筍とツナの煮物	ｽﾊﾟｲﾝﾄﾞﾙ風オムレツ
	ほうれん草のお浸し	れんこんマリネ	マカロニサラダ	きんぴらごぼう	ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ	里芋の含め煮	野菜のコンソメ煮
	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	コーンポタージュスープ
昼食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	エネルギー 496 kcal 蛋白質 16.7 g	エネルギー 511 kcal 蛋白質 14.3 g	エネルギー 370 kcal 蛋白質 10.5 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 17.1 g	エネルギー 385 kcal 蛋白質 12.7 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 15.4 g	エネルギー 383 kcal 蛋白質 13.2 g
	脂質 11.0 g 炭水化物 85.9 g	脂質 11.8 g 炭水化物 90.3 g	脂質 11.5 g 炭水化物 40.9 g	脂質 19.0 g 炭水化物 85.4 g	脂質 18.5 g 炭水化物 40.0 g	脂質 9.5 g 炭水化物 85.8 g	脂質 20.3 g 炭水化物 34.6 g
	食塩 2.3 g	食塩 1.6 g	食塩 2.9 g	食塩 2.0 g	食塩 2.0 g	食塩 2.3 g	食塩 2.4 g
夕食	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	親子丼 16	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g
	イワシしょうが煮	ブリ甘酢あんかけ ○	豚角煮	キャベツの酢の物	おろしハンバーグ	チキンピカタ ○	豆腐ハンバーグ ○
	冬瓜のそぼろあんかけ	彩り野菜と昆布の和え物	いんげんと白きくらげのナムル	味噌汁	パンプキンサラダ	ブロッコリーのお浸し	牛肉ごぼう
	味噌汁	味噌汁	ゆず塩スープ		味噌汁	オニオンコンソメ	味噌汁
夕食	エネルギー 385 kcal 蛋白質 13.3 g	エネルギー 463 kcal 蛋白質 14.2 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 13.6 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 16.0 g	エネルギー 637 kcal 蛋白質 23.1 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 15.4 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 15.3 g
	脂質 3.8 g 炭水化物 73.2 g	脂質 9.1 g 炭水化物 81.6 g	脂質 19.8 g 炭水化物 76.5 g	脂質 12.7 g 炭水化物 74.5 g	脂質 22.6 g 炭水化物 83.2 g	脂質 10.7 g 炭水化物 83.8 g	脂質 18.9 g 炭水化物 77.1 g
	食塩 2.3 g	食塩 1.9 g	食塩 2.2 g	食塩 3.3 g	食塩 2.6 g	食塩 2.9 g	食塩 2.7 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
	天津玉子	グリルチキン	あじフライ 4	タラ塩麹焼き	サーモン（ます）ソテー	カレイとナスのおろし煮	豚肉のすだちおろし添え
	チャブチェ	ﾜｸﾜｸと山芋のねばねばﾍﾞﾝﾃﾞﾔﾞ	花野菜の洋風煮	青菜煮浸し	冬瓜のそぼろあんかけ	高野豆腐の含め煮（小）	いんげん胡麻和え
	中華スープ（花ご膳）	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	ゆず塩スープ
夕食	エネルギー 453 kcal 蛋白質 11.4 g	エネルギー 393 kcal 蛋白質 16.2 g	エネルギー 420 kcal 蛋白質 13.6 g	エネルギー 358 kcal 蛋白質 14.9 g	エネルギー 408 kcal 蛋白質 16.8 g	エネルギー 432 kcal 蛋白質 15.3 g	エネルギー 432 kcal 蛋白質 14.2 g
	脂質 10.0 g 炭水化物 80.3 g	脂質 4.1 g 炭水化物 72.6 g	脂質 7.6 g 炭水化物 76.6 g	脂質 2.6 g 炭水化物 68.2 g	脂質 5.8 g 炭水化物 73.5 g	脂質 8.1 g 炭水化物 74.4 g	脂質 9.4 g 炭水化物 71.7 g
	食塩 3.2 g	食塩 1.9 g	食塩 1.8 g	食塩 2.2 g	食塩 1.5 g	食塩 1.8 g	食塩 2.3 g
夕食	エネルギー 1334 kcal 蛋白質 41.4 g	エネルギー 1367 kcal 蛋白質 44.7 g	エネルギー 1340 kcal 蛋白質 37.7 g	エネルギー 1410 kcal 蛋白質 48.0 g	エネルギー 1430 kcal 蛋白質 52.6 g	エネルギー 1406 kcal 蛋白質 46.1 g	エネルギー 1360 kcal 蛋白質 42.7 g
	脂質 24.8 g 炭水化物 239.4 g	脂質 25.0 g 炭水化物 244.5 g	脂質 38.9 g 炭水化物 194.0 g	脂質 34.3 g 炭水化物 228.1 g	脂質 46.9 g 炭水化物 196.7 g	脂質 28.3 g 炭水化物 244.0 g	脂質 48.6 g 炭水化物 183.4 g
	食塩 7.8 g	食塩 5.4 g	食塩 6.9 g	食塩 7.5 g	食塩 6.1 g	食塩 7.0 g	食塩 7.4 g

<献立表>

11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
	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	切干大根の煮付け	ほうれん草とペ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
昼食	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 500 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 512 kcal 蛋白質 18.8 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 9.8 g 炭水化物 93.3 g	脂質 21.8 g 炭水化物 35.2 g	脂質 14.0 g 炭水化物 81.4 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 1.8 g	食塩 1.0 g	食塩 2.2 g	食塩 2.5 g
夕食	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
	牛肉入りコロッケ 65	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
夕食	エネルギー 520 kcal 蛋白質 9.3 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 451 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 419 kcal 蛋白質 14.5 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 12.0 g
	脂質 14.2 g 炭水化物 86.5 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 79.8 g	脂質 10.8 g 炭水化物 88.1 g	脂質 7.1 g 炭水化物 73.4 g	脂質 8.3 g 炭水化物 79.1 g
	食塩 1.8 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 0	チキンのオープン焼き（パティール）	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 419 kcal 蛋白質 19.1 g	エネルギー 424 kcal 蛋白質 16.8 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 15.0 g	エネルギー 385 kcal 蛋白質 17.2 g	エネルギー 598 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 7.0 g 炭水化物 71.0 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 1.8 g 炭水化物 74.4 g	脂質 13.2 g 炭水化物 79.8 g	脂質 8.3 g 炭水化物 82.7 g
	食塩 1.5 g	食塩 2.1 g	食塩 1.6 g	食塩 2.2 g	食塩 2.2 g	食塩 2.0 g	食塩 2.0 g
夕食	エネルギー 1497 kcal 蛋白質 42.4 g	エネルギー 1401 kcal 蛋白質 50.3 g	エネルギー 1233 kcal 蛋白質 42.7 g	エネルギー 1429 kcal 蛋白質 43.4 g	エネルギー 1259 kcal 蛋白質 43.3 g	エネルギー 1529 kcal 蛋白質 51.1 g	エネルギー 1400 kcal 蛋白質 38.8 g
	脂質 39.1 g 炭水化物 243.8 g	脂質 31.6 g 炭水化物 234.5 g	脂質 28.8 g 炭水化物 199.7 g	脂質 31.8 g 炭水化物 246.2 g	脂質 34.4 g 炭水化物 197.7 g	脂質 34.3 g 炭水化物 234.6 g	脂質 46.1 g 炭水化物 196.9 g
	食塩 5.3 g	食塩 6.9 g	食塩 7.7 g	食塩 6.3 g	食塩 6.3 g	食塩 6.5 g	食塩 7.0 g

<献立表>

11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
	豆腐のそぼろあん包み	ホッケ塩焼き 20 g	マカヒと野菜のトマト煮	厚焼きたまご 甘	スクランブルエッグ ☆	肉じゃが	目玉焼き
	キャベツの酢の物	ふきの酢味噌和え	さつま芋サラダ	わかろと湯葉のおかか和え	野菜のコンソメ煮	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
朝食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	エネルギー 547 kcal 蛋白質 19.2 g	エネルギー 471 kcal 蛋白質 17.0 g	エネルギー 399 kcal 蛋白質 9.7 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 20.4 g	エネルギー 349 kcal 蛋白質 12.7 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 16.0 g	エネルギー 350 kcal 蛋白質 12.5 g
	脂質 14.7 g 炭水化物 88.4 g	脂質 9.8 g 炭水化物 81.7 g	脂質 20.4 g 炭水化物 45.6 g	脂質 14.1 g 炭水化物 81.4 g	脂質 17.2 g 炭水化物 35.6 g	脂質 10.6 g 炭水化物 83.4 g	脂質 15.2 g 炭水化物 40.8 g
	食塩 2.6 g	食塩 2.7 g	食塩 2.0 g	食塩 2.5 g	食塩 1.9 g	食塩 2.0 g	食塩 1.8 g
昼食	米飯180 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
	チンと彩り野菜のクリーム煮	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	里いも大豆クリーム煮	鮭バーグ	豚肉のあんかけ
	わかろ&コールスローサラダ	彩り白菜漬け	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
	オニオンコンソメ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	漬物（福神漬け）	味噌汁	味噌汁
昼食	エネルギー 546 kcal 蛋白質 14.7 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 10.6 g	エネルギー 408 kcal 蛋白質 11.7 g	エネルギー 461 kcal 蛋白質 15.3 g	エネルギー 597 kcal 蛋白質 9.9 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 12.2 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 15.7 g
	脂質 17.6 g 炭水化物 82.1 g	脂質 9.9 g 炭水化物 87.1 g	脂質 6.4 g 炭水化物 76.1 g	脂質 11.5 g 炭水化物 74.4 g	脂質 18.1 g 炭水化物 96.9 g	脂質 16.4 g 炭水化物 78.1 g	脂質 8.7 g 炭水化物 83.8 g
	食塩 2.8 g	食塩 3.9 g	食塩 2.3 g	食塩 1.9 g	食塩 3.4 g	食塩 2.0 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
	ブリ甘酢あんかけ ○	赤魚西京焼き	ミニチキン南蛮	サワラ揚煮	白身魚の野菜あんかけ ○	タラ塩麹焼き	あじフライ
	ブロッコリーのお浸し	わかめと水くわいの酢の物	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
夕食	エネルギー 446 kcal 蛋白質 14.0 g	エネルギー 363 kcal 蛋白質 13.0 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 14.2 g	エネルギー 485 kcal 蛋白質 21.4 g	エネルギー 391 kcal 蛋白質 12.8 g	エネルギー 415 kcal 蛋白質 16.9 g	エネルギー 444 kcal 蛋白質 14.3 g
	脂質 8.9 g 炭水化物 77.4 g	脂質 2.6 g 炭水化物 72.7 g	脂質 13.9 g 炭水化物 84.3 g	脂質 9.8 g 炭水化物 77.8 g	脂質 4.8 g 炭水化物 74.5 g	脂質 4.9 g 炭水化物 75.5 g	脂質 6.9 g 炭水化物 82.6 g
	食塩 2.0 g	食塩 1.8 g	食塩 2.4 g	食塩 2.0 g	食塩 2.1 g	食塩 2.6 g	食塩 1.9 g
夕食	エネルギー 1539 kcal 蛋白質 47.9 g	エネルギー 1336 kcal 蛋白質 40.6 g	エネルギー 1334 kcal 蛋白質 35.6 g	エネルギー 1464 kcal 蛋白質 57.1 g	エネルギー 1337 kcal 蛋白質 35.4 g	エネルギー 1403 kcal 蛋白質 45.1 g	エネルギー 1270 kcal 蛋白質 42.5 g
	脂質 41.2 g 炭水化物 247.9 g	脂質 22.3 g 炭水化物 241.5 g	脂質 40.7 g 炭水化物 206.0 g	脂質 35.4 g 炭水化物 233.6 g	脂質 40.1 g 炭水化物 207.0 g	脂質 31.9 g 炭水化物 237.0 g	脂質 30.8 g 炭水化物 207.2 g
	食塩 7.4 g	食塩 8.4 g	食塩 6.7 g	食塩 6.4 g	食塩 7.4 g	食塩 6.6 g	食塩 6.1 g

<献立表>

11月

	30						
朝食	米飯180 g						
	里芋の含め煮						
	菜の花の辛子和え						
	味噌汁						
	牛乳						
	エネルギー 472 kcal 蛋白質 15.5 g						
	脂質 8.9 g 炭水化物 86.3 g						
	食塩 2.2 g						
昼食	米飯180 g						
	サバ塩焼き ○						
	じゃが芋の煮物						
	味噌汁						
	エネルギー 476 kcal 蛋白質 14.5 g						
	脂質 12.7 g 炭水化物 74.4 g						
	食塩 1.6 g						
夕食	米飯180 g						
	鶏の照り焼き ト						
	キャベツの酢の物						
	味噌汁						
	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 1382 kcal 蛋白質 45.5 g						
	脂質 30.0 g 炭水化物 234.6 g						
	食塩 6.2 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11月

11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	1217	614.5	27.9	35.9	17.0	106	22.9	125.5	110.1	121.8	6.4	213.7	11.1	1658	1110	323	165	547	3.3	3.9	0.47	319	1.1	0.27	1.32	40	9.6
2	1413	524.0	34.6	44.6	22.3	169	26.2	222.4	199.0	208.5	7.2	246.2	11.1	2215	2006	409	173	722	4.2	5.5	0.75	386	6.2	0.41	0.71	45	8.9
3	1521	567.1	34.6	46.3	36.3	209	40.1	222.4	195.5	205.6	10.0	246.1	8.8	1751	1278	397	169	726	5.0	6.7	0.90	484	2.0	0.37	0.67	31	6.8
4	1276	497.2	30.6	43.9	27.0	84	32.9	175.1	150.1	157.0	5.2	187.2	9.4	1970	1333	353	139	643	4.3	5.0	0.56	218	0.8	0.83	0.65	15	6.6
5	1484	505.4	30.3	50.8	28.6	51	33.5	229.9	205.6	214.4	6.6	248.1	7.8	1708	1342	292	143	597	3.5	5.3	0.77	280	0.7	0.45	0.61	35	6.8
6	1169	467.8	28.9	44.7	18.9	169	22.3	157.1	140.1	147.1	7.5	184.9	6.1	1262	1130	357	161	606	3.6	5.0	0.53	257	1.2	0.34	1.55	41	5.7
7	1357	446.4	28.0	47.3	16.1	44	27.5	215.4	193.6	201.9	7.2	233.6	7.0	1533	1192	395	147	575	4.6	5.3	0.77	324	0.8	0.45	0.70	33	6.5
8	1360	430.5	35.6	48.0	22.3	99	44.9	159.0	143.9	150.4	4.9	185.0	7.7	1959	1150	330	166	682	2.8	5.3	0.54	180	4.9	0.86	1.34	40	6.7
9	1334	518.3	33.9	41.4	21.3	203	24.8	218.4	197.5	205.9	6.7	239.4	9.7	1920	1280	361	177	681	4.9	6.0	0.82	503	9.6	0.34	0.79	25	7.8
10	1367	480.7	35.6	44.7	21.4	74	25.0	237.6	203.2	211.8	8.6	244.5	8.2	1237	1757	350	188	667	4.1	5.5	0.81	134	2.9	0.51	0.64	66	5.4
11	1340	548.5	32.0	37.7	35.7	107	38.9	177.6	149.1	157.3	8.6	194.0	9.5	2316	1236	384	131	622	3.8	5.2	0.65	299	3.2	0.46	0.63	59	6.9
12	1410	566.3	39.3	48.0	30.6	349	34.3	202.4	183.3	191.3	6.4	228.1	8.9	1986	1325	435	163	764	5.1	6.1	0.75	453	3.6	0.29	0.81	30	7.5
13	1430	500.4	40.3	52.6	36.8	206	46.9	157.3	138.8	147.3	7.2	196.7	7.3	1427	1564	352	189	753	4.5	7.2	0.65	383	9.7	0.68	1.56	58	6.1
14	1406	553.8	38.8	46.1	25.6	90	28.3	222.5	201.3	212.6	7.0	244.0	9.8	2142	1432	357	153	750	4.1	6.4	0.83	123	4.5	0.41	0.69	39	7.0
15	1360	507.7	34.7	42.7	44.9	179	48.6	164.1	140.2	146.9	7.1	183.4	9.8	2266	1256	394	208	698	4.4	5.9	0.72	425	1.3	0.88	1.44	27	7.4
16	1497	470.5	29.3	42.4	27.4	42	39.1	229.0	191.3	199.6	6.3	243.8	7.8	1451	1289	345	161	682	4.6	5.7	0.77	245	0.6	0.49	0.66	57	5.3
17	1401	478.3	29.8	50.3	26.1	51	31.6	217.6	196.6	206.8	7.6	234.5	7.5	1780	1123	316	142	615	3.6	5.5	0.78	287	1.0	0.69	0.61	33	6.9
18	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
19	1429	498.4	35.4	43.4	26.8	91	31.8	235.1	207.5	216.4	8.3	246.2	10.4	1539	1517	391	170	685	4.3	6.8	0.76	264	5.1	0.35	0.67	33	6.3
20	1259	486.8	27.1	43.3	30.1	239	34.4	168.8	152.6	161.0	6.0	197.7	7.6	1790	1028	377	129	559	3.4	4.5	0.57	401	3.2	0.35	0.86	29	6.3
21	1529	505.4	41.4	51.1	30.3	238	34.3	220.4	197.9	208.0	5.2	234.6	8.1	1622	1111	360	151	753	4.8	6.2	0.84	198	12.3	0.34	0.74	26	6.5
22	1400	464.1	27.6	38.8	23.7	59	46.1	172.6	141.7	148.8	8.3	196.9	7.8	1803	1247	356	182	587	3.3	5.1	0.59	294	0.8	0.60	1.26	46	7.0
23	1539	552.4	36.8	47.9	28.9	87	41.2	234.1	201.7	211.4	9.1	247.9	10.5	2217	1468	417	168	764	5.3	6.0	0.80	340	4.9	0.58	0.83	89	7.4
24	1336	514.7	32.7	40.6	17.9	73	22.3	224.8	192.0	202.8	8.4	241.5	10.3	2396	1381	367	158	643	3.3	5.4	0.76	274	2.3	0.51	0.50	22	8.4
25	1334	472.1	27.9	35.6	34.5	81	40.7	183.2	137.8	144.4	6.8	206.0	8.9	1952	1240	368	142	570	3.1	4.3	0.59	244	5.6	0.38	0.57	30	6.7
26	1464	458.5	36.3	57.1	23.7	211	35.4	221.0	200.8	212.0	8.5	233.6	7.9	1551	1296	425	158	709	5.0	6.2	0.88	633	1.8	1.09	1.04	72	6.4
27	1337	622.3	29.0	35.4	36.6	164	40.1	173.7	150.7	159.6	8.5	207.0	9.3	2278	1474	393	191	626	4.3	4.8	0.62	282	1.5	0.36	1.37	23	7.4
28	1403	542.6	36.5	45.1	28.6	69	31.9	214.2	191.3	199.6	6.8	237.0	8.3	1667	1418	398	169	703	4.1	5.6	0.85	250	4.5	0.36	0.55	31	6.6
29	1270	480.8	35.0	42.5	27.0	153	30.8	176.7	161.1	169.3	7.9	207.2	8.3	1703	1207	337	126	662	3.6	5.3	0.66	311	2.9	0.92	0.67	37	6.1
30	1382	528.3	37.6	45.5	25.3	105	30.0	211.4	192.3	201.4	8.6	234.6	9.8	1486	1413	367	165	726	3.7	6.2	0.78	310	6.8	0.29	0.69	60	6.2
合計	41257	15281.9	995.7	1336.4	811.7	3857	1015.6	5952.5	5210.3	5471.1	220.6	6643.1	265.4	54778	40035	11077	4831	19991	122.2	167.1	21.41	9585	106.5	15.29	25.83	1221	206.9
平均	1375	509.4	33.2	44.5	27.1	129	33.9	198.4	173.7	182.4	7.4	221.4	8.8	1826	1335	369	161	666	4.1	5.6	0.71	320	3.6	0.51	0.86	41	6.9