

〈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12月1日 (月) ~ 2025年12月31日 (水)

12月

	日	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
朝食	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	
	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ミ仕立て	
	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	ねじり&コルスロ-サラダ	マカロニサラダ	野菜のマリネ	
	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	
	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	
	オムレツ (トマト)	豚肉のトマトソース添え	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 ○	
	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)	
	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 - 606 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 20.8 g 炭水化物 79.1 g 食塩 3.7 g	エネルギー - 499 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 12.1 g 炭水化物 78.8 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 - 559 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 8.7 g 炭水化物 102.7 g 食塩 3.4 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 - 426 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 9.9 g 炭水化物 77.1 g 食塩 2.8 g	
	米飯180 g						
夕食	タラ塩麹焼き	カレイ西京焼き (黄)	信田煮	ア吉トマト煮 ○	牛焼肉 ○	サバ味噌煮 ○	
	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	お吸い物 (花ご膳)	
	エネルギー - 380 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 3.2 g 炭水化物 72.0 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 413 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 3.4 g 炭水化物 75.3 g 食塩 1.5 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 - 440 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 8.2 g 炭水化物 71.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 420 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 6.1 g 炭水化物 80.1 g 食塩 2.2 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 - 1467 kcal 蛋白質 47.0 g 脂質 33.5 g 炭水化物 239.2 g 食塩 7.5 g	エネルギー - 1351 kcal 蛋白質 45.2 g 脂質 32.0 g 炭水化物 202.2 g 食塩 5.2 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 - 1393 kcal 蛋白質 49.8 g 脂質 37.8 g 炭水化物 215.1 g 食塩 7.6 g	エネルギー - 1457 kcal 蛋白質 41.7 g 脂質 33.5 g 炭水化物 235.5 g 食塩 5.7 g	エネルギー - 1242 kcal 蛋白質 35.7 g 脂質 39.7 g 炭水化物 186.6 g 食塩 7.7 g	

〈献立表〉

12月

	7	8	9	10	11	12	13
朝食	米飯180 g	米飯180 g	ベジロール（人参）1個	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
	筍とツナの煮物	筑前煮	オムレツ（カマンベールチーズ）	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）	トマトキンピーソ
	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	スペゲティサラダ	ふきの酢味噌和え	ポテトサラダ
	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 459 kcal 蛋白質 16.3 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 15.1 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 384 kcal 蛋白質 10.0 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 16.6 g	エネルギー 418 kcal 蛋白質 13.3 g
	脂質 9.7 g 炭水化物 81.0 g	脂質 9.8 g 炭水化物 83.1 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 10.2 g 炭水化物 40.9 g	脂質 11.2 g 炭水化物 90.2 g	脂質 15.7 g 炭水化物 44.5 g
昼食	食塩 2.5 g	食塩 1.8 g	食塩 2.0 g	食塩 2.6 g	食塩 2.7 g	食塩 2.2 g	食塩 2.4 g
	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	ネギ塩豚ロース焼き ○	マーポーナス	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	高野豆腐の玉子とじ ○	春雨サラダ黒酢いり	北海道かぼちゃのクリーミー仕立て	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）	味噌汁	中華スープ（花ご膳）	味噌汁	中華スープ（花ご膳）	味噌汁
	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 486 kcal 蛋白質 17.0 g	エネルギー 490 kcal 蛋白質 9.3 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 5.1 g 炭水化物 69.6 g	脂質 16.3 g 炭水化物 53.6 g	脂質 12.9 g 炭水化物 74.4 g	脂質 11.5 g 炭水化物 81.9 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
夕食	食塩 2.0 g	食塩 7.8 g	食塩 2.5 g	食塩 3.9 g	食塩 1.7 g	食塩 3.4 g	食塩 2.1 g
	米飯180 g						
	アジ西京焼き	牛うま煮	たらバーグ	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	モロヘイヤのお浸し	里いも大豆クリーム煮	肉じゃが	牛肉ごぼう	木の実和え	五目きんぴら
	味噌汁	味噌汁	オニオンコンソメ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	エネルギー 395 kcal 蛋白質 16.2 g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 14.7 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 11.4 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 15.1 g 炭水化物 81.4 g	脂質 9.9 g 炭水化物 78.5 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
夜食	食塩 2.2 g	食塩 2.8 g	食塩 2.0 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 1249 kcal 蛋白質 50.4 g	エネルギー 1465 kcal 蛋白質 36.5 g	エネルギー 1356 kcal 蛋白質 40.6 g	エネルギー 1417 kcal 蛋白質 41.2 g	エネルギー 1487 kcal 蛋白質 42.3 g	エネルギー 1494 kcal 蛋白質 49.9 g	エネルギー 1325 kcal 蛋白質 43.2 g
	脂質 20.2 g 炭水化物 220.0 g	脂質 41.2 g 炭水化物 218.1 g	脂質 42.0 g 炭水化物 200.1 g	脂質 29.5 g 炭水化物 243.9 g	脂質 40.1 g 炭水化物 216.0 g	脂質 33.8 g 炭水化物 249.9 g	脂質 35.4 g 炭水化物 197.1 g
	食塩 6.7 g	食塩 12.4 g	食塩 6.5 g	食塩 8.3 g	食塩 7.0 g	食塩 7.5 g	食塩 7.0 g

<献立表>

	14	15	16	17	18	19	20
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 いんげん胡麻和え 味噌汁 牛乳	クロワッサン 1個 ベーコンポテト 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 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 ☆ じゃが芋のコンクリーム煮 オニオンコンソメ 牛乳	米飯180g 炒り豆腐 大根なます 味噌汁 牛乳	マーブルブレッド (ミルク) 2枚 トマトオムレツ 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 - 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 - 526 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.9 g 炭水化物 85.1 g 食塩 2.5 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 - 332 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 16.4 g 炭水化物 35.2 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 520 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 13.2 g 炭水化物 89.0 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 403 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 20.9 g 炭水化物 39.8 g 食塩 2.2 g
	米飯180g 鶏肉のおろしソース 薩摩芋と豆昆布の和え物 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 ○ カリフラワーのフレンチサラダ 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	ビーフカレー (甘口) 野菜のマリネ フルーツ (洋ナシ) 漬物 (福神漬け)	米飯180g ミニチキン南蛮 モロヘイヤのお浸し 味噌汁
	エネルギー - 432 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 5.2 g 炭水化物 79.5 g 食塩 1.9 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 - 600 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 21.7 g 炭水化物 86.6 g 食塩 2.0 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	エネルギー - 586 kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 15.9 g 炭水化物 100.6 g 食塩 4.0 g	エネルギー - 520 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 13.1 g 炭水化物 83.8 g 食塩 2.4 g
	米飯180g カレイ煮付 0 わかめと水くわいの酢の物 味噌汁	米飯180g タラ塩麹焼き 鶏肉のすき煮 味噌汁	米飯180g あじバーグ さつま芋の煮物 味噌汁	米飯180g ブリ甘酢あんかけ ○ きんぴらごぼう 味噌汁	米飯180g 赤魚西京焼き 白菜煮浸し 味噌汁	米飯180g サワラ野菜入り煮付 かぼちゃの煮物 7 味噌汁	米飯180g イワシ梅煮 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁
	エネルギー - 390 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 1.8 g 炭水化物 76.6 g 食塩 2.1 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 - 446 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 7.4 g 炭水化物 83.3 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 455 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 8.8 g 炭水化物 80.2 g 食塩 2.2 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 - 421 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 4.4 g 炭水化物 81.7 g 食塩 1.4 g	エネルギー - 399 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 4.3 g 炭水化物 74.0 g 食塩 2.5 g
	エネルギー - 1283 kcal 蛋白質 47.7 g 脂質 17.3 g 炭水化物 237.6 g 食塩 5.5 g	エネルギー - 1458 kcal 蛋白質 50.1 g 脂質 35.5 g 炭水化物 235.2 g 食塩 7.0 g	エネルギー - 1483 kcal 蛋白質 37.6 g 脂質 54.9 g 炭水化物 207.1 g 食塩 6.0 g	エネルギー - 1364 kcal 蛋白質 43.4 g 脂質 31.8 g 炭水化物 227.8 g 食塩 6.5 g	エネルギー - 1143 kcal 蛋白質 43.0 g 脂質 27.6 g 炭水化物 181.4 g 食塩 4.8 g	エネルギー - 1527 kcal 蛋白質 37.9 g 脂質 33.5 g 炭水化物 271.3 g 食塩 7.7 g	エネルギー - 1322 kcal 蛋白質 42.8 g 脂質 38.3 g 炭水化物 197.6 g 食塩 7.1 g

献立表

	21	22	23	24	25	26	27
朝食	米飯180 g 厚焼きたまご 甘 ひじき煮 味噌汁 牛乳	米飯180 g 筍とツナの煮物 白菜お浸し 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 かぶとブロッコリーのクリームソース コーンポタージュスープ 牛乳	米飯180 g がんもの含め煮 じゃが芋の煮物 味噌汁 牛乳	ロールパン 1個 スヘイ風オムレツ 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180 g 鶏肉のすき煮 大根なます 味噌汁 牛乳	クロワッサン 1個 スクランブルエッグ ☆ うの花サラダ コーンポタージュスープ 牛乳
	エネルギー - 520 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 14.7 g 炭水化物 82.7 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 465 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 10.6 g 炭水化物 80.5 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 386 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 21.9 g 炭水化物 33.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 508 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 12.3 g 炭水化物 85.4 g 食塩 1.6 g	エネルギー - 445 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 24.3 g 炭水化物 39.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 521 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 10.5 g 炭水化物 93.0 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 397 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 21.9 g 炭水化物 38.1 g 食塩 1.8 g
	米飯180 g サーモンわいドロース煮 野菜のソテー オニオンコンソメ	米飯180 g 豆腐ハンバーグ（甘酢あん） 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁	米飯180 g 鶏の照り焼き ト ごぼうサラダ 味噌汁	チキンライス クリスマスプレート 花野菜の洋風煮 オニオンコンソメ カットケーキ（いちご）○	米飯180 g たらバーグ 五目きんぴら 味噌汁	米飯180 g 白身魚の野菜あんかけ ○ せんまい煮 味噌汁	親子丼 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ（みかん）
	エネルギー - 405 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 5.3 g 炭水化物 71.3 g 食塩 1.7 g	エネルギー - 551 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 19.8 g 炭水化物 82.7 g 食塩 3.0 g	エネルギー - 545 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 20.2 g 炭水化物 74.6 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 670 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.9 g 炭水化物 89.0 g 食塩 6.9 g	エネルギー - 448 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 8.7 g 炭水化物 78.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 384 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 4.4 g 炭水化物 72.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 492 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 12.7 g 炭水化物 76.4 g 食塩 3.1 g
	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 牛肉入りコロッケ 65 緑野菜のペペロンチーノ ゆず塩スープ	米飯180 g アジ西京焼き 海老団子と大根煮物 味噌汁	米飯180 g タラ塩麹焼き わらと湯葉のおかか和え 味噌汁	米飯180 g カレイ煮付 0 きんぴらごぼう 味噌汁	米飯180 g メンチカツ 北海道かぼちゃのクリーミー仕立て オニオンコンソメ	米飯180 g 黒ムツ煮付 ○ れんこんマリネ 味噌汁
	エネルギー - 439 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 9.3 g 炭水化物 75.7 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 509 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 15.2 g 炭水化物 84.4 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 419 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 6.2 g 炭水化物 71.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 378 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 1.8 g 炭水化物 74.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 399 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 1.8 g 炭水化物 77.6 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 529 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 16.0 g 炭水化物 82.3 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 514 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 9.9 g 炭水化物 84.3 g 食塩 1.8 g
夕食	エネルギー - 1364 kcal 蛋白質 46.2 g 脂質 29.3 g 炭水化物 229.7 g 食塩 6.7 g	エネルギー - 1525 kcal 蛋白質 35.7 g 脂質 45.6 g 炭水化物 247.6 g 食塩 7.2 g	エネルギー - 1350 kcal 蛋白質 47.8 g 脂質 48.3 g 炭水化物 179.7 g 食塩 6.7 g	エネルギー - 1556 kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 33.0 g 炭水化物 249.3 g 食塩 11.0 g	エネルギー - 1292 kcal 蛋白質 44.4 g 脂質 34.8 g 炭水化物 195.5 g 食塩 6.7 g	エネルギー - 1434 kcal 蛋白質 38.9 g 脂質 30.9 g 炭水化物 247.9 g 食塩 6.0 g	エネルギー - 1403 kcal 蛋白質 46.6 g 脂質 44.5 g 炭水化物 198.8 g 食塩 6.7 g

〈献立表〉

12月

	28	29	30	31			
朝食	米飯180 g 厚焼きたまご 甘 いんげん胡麻和え 味噌汁 牛乳	米飯180 g 白身魚と豆腐のふんわり天 たけのこ煮物 味噌汁 牛乳	ベジロール（人参）1個 ベーコンポテト 野菜のコンソメ煮 ミネストローネ 牛乳	米飯180 g うの花炒り煮 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁 牛乳			
	エネルギー - 510 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 14.2 g 炭水化物 80.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 509 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 13.2 g 炭水化物 84.0 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 358 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 20.2 g 炭水化物 34.5 g 食塩 1.5 g	エネルギー - 476 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 10.4 g 炭水化物 83.1 g 食塩 2.0 g			
	米飯180 g 信田煮 海老団子と大根煮物 味噌汁	米飯180 g サンマみぞれ煮 厚揚げの彩り炒め 味噌汁	米飯180 g 酢豚 ○ 春巻き / 焼壳 中華スープ（花ご膳）	年越しそば（かき揚げ） キャベツの酢の物 フルーツ（フルーツカクテル）			
	エネルギー - 444 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 7.8 g 炭水化物 79.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 439 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 9.9 g 炭水化物 73.2 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 552 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 14.9 g 炭水化物 92.2 g 食塩 3.2 g	エネルギー - 434 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 3.9 g 炭水化物 83.6 g 食塩 1.9 g			
	米飯180 g 赤魚西京焼き 白菜煮浸し 味噌汁	米飯180 g 鶏肉と根菜の黒酢あんかけ 焼ピーフン 中華スープ（花ご膳）	米飯180 g サバ照焼き（骨なし） わらと湯葉のおかか和え 味噌汁	米飯180 g 鮭バーグ 肉じゃが 味噌汁			
	エネルギー - 372 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 3.9 g 炭水化物 70.8 g 食塩 1.4 g	エネルギー - 535 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 8.1 g 炭水化物 99.4 g 食塩 3.2 g	エネルギー - 445 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 10.6 g 炭水化物 72.4 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 452 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 8.7 g 炭水化物 79.8 g 食塩 2.1 g			
	エネルギー - 1326 kcal 蛋白質 47.0 g 脂質 25.9 g 炭水化物 230.2 g 食塩 6.4 g	エネルギー - 1483 kcal 蛋白質 47.0 g 脂質 31.2 g 炭水化物 256.6 g 食塩 7.5 g	エネルギー - 1355 kcal 蛋白質 43.4 g 脂質 45.7 g 炭水化物 199.1 g 食塩 6.9 g	エネルギー - 1362 kcal 蛋白質 42.9 g 脂質 23.0 g 炭水化物 246.5 g 食塩 6.0 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12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 mg
1	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
2	1351	480.3	38.8	45.2	29.7	120	32.0	166.5	145.0	151.6	5.7	202.2	6.7	1071	1403	355	223	722	3.0	5.2	0.58	154	6.9	0.87	2.19	40	5.2
3	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
4	1393	473.9	30.7	49.8	24.9	118	37.8	175.0	160.4	169.6	6.0	215.1	9.3	1792	1312	318	194	631	3.4	5.2	0.59	353	1.5	0.49	1.40	55	7.6
5	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
6	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
7	1249	526.1	40.9	50.4	16.9	96	20.2	212.3	191.4	199.6	8.0	220.0	8.2	1694	1475	376	162	759	4.3	7.0	0.85	365	5.3	0.32	0.71	43	6.7
8	1465	686.6	26.1	36.5	38.2	56	41.2	174.9	135.0	145.2	8.9	218.1	15.7	3772	1510	439	189	626	4.0	5.8	0.76	507	0.8	0.51	0.68	61	12.4
9	1356	468.8	33.4	40.6	35.2	171	42.0	183.1	143.9	151.1	5.9	200.1	8.0	1861	1208	387	183	680	4.1	5.6	0.69	288	1.3	0.66	1.38	23	6.5
10	1417	545.0	27.7	41.2	23.7	58	29.5	210.0	191.4	199.6	5.2	243.9	10.4	2124	1218	318	171	658	3.3	5.5	0.74	187	2.4	0.29	0.59	32	8.3
11	1487	495.1	29.4	42.3	33.9	70	40.1	199.8	147.4	154.3	6.8	216.0	9.3	2076	1339	338	141	649	3.6	5.2	0.67	221	3.4	0.48	0.57	29	7.0
12	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
13	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
14	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
15	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
16	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
17	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
18	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
19	1527	629.2	24.1	37.9	27.2	82	33.5	234.4	214.6	225.3	8.1	271.3	10.2	2426	1501	341	143	657	4.2	5.4	0.78	358	1.0	0.35	0.67	43	7.7
20	1322	485.7	33.8	42.8	34.6	181	38.3	182.2	148.2	156.0	7.3	197.6	8.8	1788	1340	457	188	688	4.2	5.4	0.73	551	11.6	0.45	1.62	54	7.1
21	1364	474.0	31.3	46.2	23.4	204	29.3	223.5	196.9	206.9	5.9	229.7	9.6	1961	1406	368	154	730	4.0	6.2	0.71	231	9.8	0.67	0.73	29	6.7
22	1525	565.3	29.1	35.7	42.5	30	45.6	238.7	199.2	207.9	8.8	247.6	9.9	2228	1349	354	161	620	4.0	5.4	0.88	229	0.8	0.42	0.54	73	7.2
23	1350	438.3	37.0	47.8	33.1	122	48.3	160.5	140.4	147.1	5.9	179.7	7.2	1648	1220	368	184	685	3.1	5.6	0.63	247	5.3	0.29	1.32	23	6.7
24	1556	609.8	43.6	56.0	29.2	139	33.0	226.9	190.6	201.1	10.4	249.3	10.6	2790	2371	427	192	820	5.0	6.4	0.90	524	1.2	0.49	0.73	73	11.0
25	1292	461.6	27.5	44.4	24.2	149	34.8	163.3	144.6	151.8	7.7	195.5	7.4	1673	1097	348	188	607	3.7	4.8	0.71	383	1.4	0.34	1.47	29	6.7
26	1434	501.5	31.6	38.9	28.0	66	30.9	220.1	191.3	199.7	5.8	247.9	8.3	1721	1137	348	130	623	3.6	5.8	0.72	236	1.0	0.37	0.56	31	6.0
27	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
28	1326	516.9	38.0	47.0	22.3	238	25.9	228.2	196.8	206.4	6.0	230.2	8.3	1577	1215	392	159	725	4.1	6.0	0.76	439	3.0	0.37	0.68	22	6.4
29	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
30	1355	530.1	26.7	43.4	28.9	61	45.7	165.2	148.7	156.6	10.5	199.1	10.3	1912	1406	354	183	680	3.9	5.7	0.73	285	0.8	0.48	0.77	47	6.9
31	1362	617.6	36.2	42.9	20.3	46	23.0	156.7	131.1	137.3	10.8	246.5	8.6	1732	1354	378	205	696	4.1	5.3	0.82	196	6.0	0.34	0.57	35	6.0
合計	43062	16042.5	1004.9	1365.7	865.0	3847	1072.6	6111.1	5319.2	5586.9	228.2	6904.9	277.4	56953	41767	11373	5253	20840	122.9	174.8	22.52	10226	91.7	14.08	28.30	1184	218.5
平均	1389	517.5	32.4	44.1	27.9	124	34.6	197.1	171.6	180.2	7.4	222.7	8.9	1837	1347	367	169	672	4.0	5.6	0.73	330	3.0	0.45	0.91	38	7.0