

＜献立表＞

12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12月1日 (月) ～ 2025年12月31日 (水)

	日	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
朝食		米飯180 g ぜんまい煮 さつま芋の煮物 味噌汁 牛乳	マーブルブレッド（ミルク）2枚 ミートボール ポテトサラダ コーンポタージュスープ 牛乳	米飯180 g うの花炒り煮 わかめと水くわいの酢の物 味噌汁 牛乳	ベジロール（ホウレン草）1個 ジャーマンポテト ○ おろし＆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 スクランブルエッグ ☆ マカロニサラダ 味噌汁 牛乳	クロワッサン 1個 北海道かぼちゃのクリーム仕立て 野菜のマリネ オニオンコンソメ 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
		米飯180 g オムレツ（トマト） ごぼうサラダ オニオンコンソメ	米飯180 g 豚肉のトマトソース添え 緑野菜のペペロンチーノ コーンポタージュスープ	五目釜飯 赤魚西京焼き 五目きんぴら 味噌汁	米飯180 g 鶏肉と根菜の黒酢あんかけ 焼ビーフン 中華スープ（花ご膳）	米飯180 g 助宗タラ揚煮 ふきと筍の塩きんぴら 味噌汁	五目チャーハン 春巻き ○ 中華スープ（花ご膳） 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
昼食		米飯180 g タラ塩麹焼き 白和え（法蓮草） 味噌汁	米飯180 g カレイ西京焼き（黄） 鶏肉のすき煮 味噌汁	米飯180 g 信田煮 海老団子と大根煮物 味噌汁	米飯180 g アジトマト煮 ○ 炒り豆腐 味噌汁	米飯180 g 牛焼肉 ○ あさりとキャベツの生姜和え 味噌汁	米飯180 g サバ味噌煮 ○ 青菜煮浸し 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
		米飯180 g タラ塩麹焼き 白和え（法蓮草） 味噌汁	米飯180 g カレイ西京焼き（黄） 鶏肉のすき煮 味噌汁	米飯180 g 信田煮 海老団子と大根煮物 味噌汁	米飯180 g アジトマト煮 ○ 炒り豆腐 味噌汁	米飯180 g 牛焼肉 ○ あさりとキャベツの生姜和え 味噌汁	米飯180 g サバ味噌煮 ○ 青菜煮浸し お吸い物（花ご膳）
		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
夕食		米飯180 g タラ塩麹焼き 白和え（法蓮草） 味噌汁	米飯180 g カレイ西京焼き（黄） 鶏肉のすき煮 味噌汁	米飯180 g 信田煮 海老団子と大根煮物 味噌汁	米飯180 g アジトマト煮 ○ 炒り豆腐 味噌汁	米飯180 g 牛焼肉 ○ あさりとキャベツの生姜和え 味噌汁	米飯180 g サバ味噌煮 ○ 青菜煮浸し 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
		米飯180 g タラ塩麹焼き 白和え（法蓮草） 味噌汁	米飯180 g カレイ西京焼き（黄） 鶏肉のすき煮 味噌汁	米飯180 g 信田煮 海老団子と大根煮物 味噌汁	米飯180 g アジトマト煮 ○ 炒り豆腐 味噌汁	米飯180 g 牛焼肉 ○ あさりとキャベツの生姜和え 味噌汁	米飯180 g サバ味噌煮 ○ 青菜煮浸し お吸い物（花ご膳）
		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>

1 2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）	トマトチキンソース
	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	スパゲティサラダ	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
昼食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	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
	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
夕食	米飯180 g	おにぎり（おかか入）	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	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 ○	マーボーナス	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ム仕立て	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
夕食	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
	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
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
	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
夕食	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
	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
夕食	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＞

1 2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	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	トマトオムレツ
	焼き茄子	いんげん胡麻和え	オニオン&コーンサラダ	ほうれん草のお浸し	じゃが芋のコンクリーム煮	大根なます	野菜のコンソメ煮
	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	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 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 403 kcal 蛋白質 13.1 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 20.9 g 炭水化物 39.8 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 2.2 g
昼食	米飯180 g	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
	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	野菜のマリネ	ミニチキン南蛮
	薩摩芋と豆昆布の和え物	白菜お浸し	カリフラワーのフレンチサラダ	青菜煮浸し	パンプキンサラダ	フルーツ（洋ナシ）	モロヘイヤのお浸し
	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	漬物（福神漬け）	味噌汁
	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 586 kcal 蛋白質 8.6 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 15.1 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 15.9 g 炭水化物 100.6 g	脂質 13.1 g 炭水化物 83.8 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 4.0 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
	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
	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
	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 1527 kcal 蛋白質 37.9 g	エネルギー 1322 kcal 蛋白質 42.8 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 33.5 g 炭水化物 271.3 g	脂質 38.3 g 炭水化物 197.6 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 7.7 g	食塩 7.1 g

＜献立表＞

1 2月

	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 ｽﾍﾞｲﾝ風オムレツ ﾎﾆｰ&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
	1ﾃｯﾂ - 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	1ﾃｯﾂ - 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	1ﾃｯﾂ - 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	1ﾃｯﾂ - 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	1ﾃｯﾂ - 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	1ﾃｯﾂ - 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	1ﾃｯﾂ - 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 サーモンﾎﾞｲﾄﾞｰｽ煮 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 ｸﾘｽﾏｽﾌﾟﾚｰﾄ 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 たらバーク 五目きんぴら 味噌汁	米飯180 g 白身魚の野菜あんかけ ○ ぜんまい煮 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）
	1ﾃｯﾂ - 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	1ﾃｯﾂ - 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	1ﾃｯﾂ - 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	1ﾃｯﾂ - 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	1ﾃｯﾂ - 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	1ﾃｯﾂ - 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	1ﾃｯﾂ - 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
夕食	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 牛肉入りコロッケ 65 緑野菜のﾍﾞﾍﾟﾛﾝﾁｰﾉ ゆず塩スープ	米飯180 g ｱｼﾞ西京焼き 海老団子と大根煮物 味噌汁	米飯180 g ﾀﾗ塩麴焼き ﾜｸﾜ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ﾑ-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
	1ﾃｯﾂ - 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	1ﾃｯﾂ - 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	1ﾃｯﾂ - 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	1ﾃｯﾂ - 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	1ﾃｯﾂ - 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	1ﾃｯﾂ - 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	1ﾃｯﾂ - 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
	1ﾃｯﾂ - 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	1ﾃｯﾂ - 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	1ﾃｯﾂ - 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	1ﾃｯﾂ - 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	1ﾃｯﾂ - 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	1ﾃｯﾂ - 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	1ﾃｯﾂ - 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＞

1 2月

	28	29	30	31			
朝食	米飯180 g	米飯180 g	ベジロール（人参）1個	米飯180 g			
	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			
	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			
	味噌汁	味噌汁	ミネストローネ	味噌汁			
	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			
	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			
	食塩 2.5 g	食塩 2.4 g	食塩 1.5 g	食塩 2.0 g			
昼食	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	年越しそば（かき揚げ）			
	信田煮	サンマみぞれ煮	酢豚 ○	キャベツの酢の物			
	海老団子と大根煮物	厚揚げの彩り炒め	春巻き /焼売	フルーツ（フルーツカクテル）			
	味噌汁	味噌汁	中華スープ（花ご膳）				
	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 552 kcal 蛋白質 13.5 g	エネルギー 434 kcal 蛋白質 13.6 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 14.9 g 炭水化物 92.2 g	脂質 3.9 g 炭水化物 83.6 g			
	食塩 2.5 g	食塩 1.9 g	食塩 3.2 g	食塩 1.9 g			
夕食	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g			
	赤魚西京焼き	鶏肉と根菜の黒酢あんかけ	サバ照焼き（骨なし）	鮭バーグ			
	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			
	味噌汁	中華スープ（花ご膳）	味噌汁	味噌汁			
	エネルギー 372 kcal 蛋白質 14.0 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 17.2 g	エネルギー 445 kcal 蛋白質 15.8 g	エネルギー 452 kcal 蛋白質 13.6 g			
	脂質 3.9 g 炭水化物 70.8 g	脂質 8.1 g 炭水化物 99.4 g	脂質 10.6 g 炭水化物 72.4 g	脂質 8.7 g 炭水化物 79.8 g			
	食塩 1.4 g	食塩 3.2 g	食塩 2.2 g	食塩 2.1 g			
	エネルギー 1326 kcal 蛋白質 47.0 g	エネルギー 1483 kcal 蛋白質 47.0 g	エネルギー 1355 kcal 蛋白質 43.4 g	エネルギー 1362 kcal 蛋白質 42.9 g			
	脂質 25.9 g 炭水化物 230.2 g	脂質 31.2 g 炭水化物 256.6 g	脂質 45.7 g 炭水化物 199.1 g	脂質 23.0 g 炭水化物 246.5 g			
	食塩 6.4 g	食塩 7.5 g	食塩 6.9 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	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	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