

<献立表>

1 月

現場：フルマカン A  
献立種類：献立種類 1 (通常)  
年月日：2026年1月1日 (木) ～ 2026年1月31日 (土)

	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
朝食					雑煮仕立て (豆腐)  祝盛り  大根なます	米飯180 g  高野豆腐の含め煮 (小)  青菜煮浸し  味噌汁  牛乳	クロワッサン 1個  半熟玉子  ごぼうサラダ  コーンポタージュスープ  牛乳
					エネルギー 317 kcal 蛋白質 10.0 g  脂質 10.3 g 炭水化物 49.9 g  食塩 1.9 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 17.3 g  脂質 12.1 g 炭水化物 82.0 g  食塩 2.2 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 11.6 g  脂質 31.0 g 炭水化物 36.9 g  食塩 1.8 g
昼食					米飯180 g  鶏肉三色巻  菜の花の辛子和え  味噌汁  上用饅頭 (紅)	ちらし寿司 (錦糸)  豆腐ローフ (和風あんかけ)  里芋の含め煮  味噌汁	お赤飯  赤魚幽庵焼き  筑前煮  味噌汁
					エネルギー 398 kcal 蛋白質 15.3 g  脂質 5.6 g 炭水化物 72.1 g  食塩 2.5 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 18.7 g  脂質 9.8 g 炭水化物 93.9 g  食塩 4.2 g	エネルギー 418 kcal 蛋白質 17.6 g  脂質 3.7 g 炭水化物 77.9 g  食塩 3.0 g
夕食					米飯180 g  ブリ生姜煮 ○  白和え (法蓮草)  味噌汁	米飯180 g  天ぷら盛合せ (4種)  わかめと水くわいの酢の物  味噌汁	米飯180 g  豚の生姜焼き  かぼちゃの煮物 7  味噌汁
					エネルギー 498 kcal 蛋白質 20.9 g  脂質 11.5 g 炭水化物 77.1 g  食塩 1.9 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 10.6 g  脂質 9.6 g 炭水化物 90.7 g  食塩 3.0 g	エネルギー 482 kcal 蛋白質 14.0 g  脂質 11.0 g 炭水化物 83.5 g  食塩 2.0 g
					エネルギー 1213 kcal 蛋白質 46.2 g  脂質 27.4 g 炭水化物 199.1 g  食塩 6.3 g	エネルギー 1552 kcal 蛋白質 46.6 g  脂質 31.5 g 炭水化物 266.6 g  食塩 9.4 g	エネルギー 1375 kcal 蛋白質 43.2 g  脂質 45.7 g 炭水化物 198.3 g  食塩 6.8 g

<献立表>

1 月

	4	5	6	7	8	9	10
朝食	米飯180 g	米飯180 g	ベジロール（人参）1個	米飯180 g	クロワッサン 1個	米飯180 g	ベジロール（ホウレン草）1 個
	筍とツナの煮物	厚焼きたまご 甘	ｽﾊﾟｲｼﾞ風オムレツ	ポーチドエッグ	ポトフ ○	炒り豆腐	粗挽きウィンナー
	白菜お浸し	ひじき煮	野菜のコンソメ煮	カリフラワーのフレンチサラダ*	マカロニサラダ	ぜんまい煮	かぶとブロッコリーのクリームソース
	味噌汁	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	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 471 kcal 蛋白質 16.2 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 19.1 g	エネルギー 363 kcal 蛋白質 13.2 g	エネルギー 501 kcal 蛋白質 15.4 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	エネルギー 386 kcal 蛋白質 13.4 g
	脂質 10.7 g 炭水化物 81.1 g	脂質 14.4 g 炭水化物 83.2 g	脂質 20.3 g 炭水化物 30.8 g	脂質 14.5 g 炭水化物 80.8 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	脂質 21.9 g 炭水化物 33.8 g
	食塩 2.2 g	食塩 2.4 g	食塩 2.6 g	食塩 1.5 g	食塩 2.5 g	食塩 2.2 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	米飯180 g	米飯90 g（ゆかり）
	グリルチキン	タラ塩麹焼き	鶏肉と根菜の黒酢あんかけ	牛うま煮	白身魚の野菜あんかけ ○	豚肉の甘酢あん	きつねうどん
	ほうれん草のお浸し	炒り豆腐	モロヘイヤのお浸し	わかめと水くわいの酢の物	大豆と昆布のうま煮 ○	チャプチェ	海老団子と大根煮物
	味噌汁	味噌汁	ゆず塩スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	フルーツ（みかん）
	エネルギー 391 kcal 蛋白質 16.4 g	エネルギー 393 kcal 蛋白質 16.2 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 19.2 g	エネルギー 531 kcal 蛋白質 13.1 g	エネルギー 415 kcal 蛋白質 15.1 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 14.5 g	エネルギー 558 kcal 蛋白質 13.4 g
	脂質 4.1 g 炭水化物 72.1 g	脂質 5.8 g 炭水化物 68.8 g	脂質 5.0 g 炭水化物 92.2 g	脂質 15.1 g 炭水化物 84.0 g	脂質 5.8 g 炭水化物 74.7 g	脂質 12.2 g 炭水化物 82.6 g	脂質 7.7 g 炭水化物 106.7 g
	食塩 1.9 g	食塩 2.1 g	食塩 2.8 g	食塩 3.0 g	食塩 1.7 g	食塩 2.5 g	食塩 6.1 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
	イワシ梅煮	豚肉のすだちおろし	たらバーグ	カレイ西京焼き（黄）	炭火焼鶏もも	イワシしょうが煮	助宗タラ揚げ煮
	海老団子と大根煮物	ブロッコリーのお浸し	揚げ茄子の煮浸し	冬瓜のそぼろあんかけ	揚げ茄子とインゲンの味噌和え	筑前煮	ほうれん草のお浸し
	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 433 kcal 蛋白質 15.9 g	エネルギー 445 kcal 蛋白質 15.3 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 11.7 g	エネルギー 365 kcal 蛋白質 17.2 g	エネルギー 422 kcal 蛋白質 18.0 g	エネルギー 411 kcal 蛋白質 12.8 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 13.1 g
	脂質 7.0 g 炭水化物 74.9 g	脂質 9.5 g 炭水化物 74.7 g	脂質 15.2 g 炭水化物 79.7 g	脂質 2.0 g 炭水化物 69.2 g	脂質 8.3 g 炭水化物 73.2 g	脂質 4.4 g 炭水化物 78.6 g	脂質 11.0 g 炭水化物 72.8 g
	食塩 2.8 g	食塩 2.0 g	食塩 1.9 g	食塩 1.7 g	食塩 1.7 g	食塩 2.4 g	食塩 1.7 g
	エネルギー 1295 kcal 蛋白質 48.5 g	エネルギー 1356 kcal 蛋白質 50.6 g	エネルギー 1341 kcal 蛋白質 44.1 g	エネルギー 1397 kcal 蛋白質 45.7 g	エネルギー 1192 kcal 蛋白質 41.9 g	エネルギー 1402 kcal 蛋白質 43.1 g	エネルギー 1383 kcal 蛋白質 39.9 g
	脂質 21.8 g 炭水化物 228.1 g	脂質 29.7 g 炭水化物 226.7 g	脂質 40.5 g 炭水化物 202.7 g	脂質 31.6 g 炭水化物 234.0 g	脂質 28.4 g 炭水化物 178.9 g	脂質 30.3 g 炭水化物 241.6 g	脂質 40.6 g 炭水化物 213.3 g
	食塩 6.9 g	食塩 6.5 g	食塩 7.3 g	食塩 6.2 g	食塩 5.9 g	食塩 7.1 g	食塩 10.0 g

＜献立表＞

1 月

	11	12	13	14	15	16	17
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 ○	ブロッコリーのシーザーサラダ	揚げ茄子の煮浸し	ポテトサラダ	わかうと湯葉のおかか和え	オニオン&コールスローサラダ
	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 357 kcal 蛋白質 13.9 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 19.2 g 炭水化物 37.1 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 1.6 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	五目チャーハン	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g
	オムレツ（トマト）/唐揚げ	彩り野菜と昆布の和え物	豚の甘酢あんかけ	鶏肉のオニオンソース	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	中華スープ（花ご膳）	ひじき煮	菜の花の辛子和え	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	コーンポタージュスープ
	エネルギー 469 kcal 蛋白質 16.4 g	エネルギー 368 kcal 蛋白質 9.5 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 14.8 g	エネルギー 385 kcal 蛋白質 15.8 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 5.7 g 炭水化物 79.8 g	脂質 5.3 g 炭水化物 72.6 g	脂質 9.6 g 炭水化物 76.8 g	脂質 4.8 g 炭水化物 69.7 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 3.9 g	食塩 5.7 g	食塩 2.7 g	食塩 2.1 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	五目釜飯	米飯180 g	米飯180 g
	サンマみぞれ煮	あじバーグ	サワラ野菜入り煮付	赤魚西京焼き	豆腐ローフ（和風あんかけ）	ブリ生姜煮 ○	アジ西京焼き
	あさりとキャベツの生姜和え	スパゲティサラダ	鶏肉のすき煮	かぼちゃの煮物 7	ふきの酢味噌和え	小松菜のお浸し	肉じゃが
	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 521 kcal 蛋白質 10.8 g	エネルギー 445 kcal 蛋白質 17.3 g	エネルギー 411 kcal 蛋白質 13.5 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 15.4 g	エネルギー 482 kcal 蛋白質 20.7 g	エネルギー 397 kcal 蛋白質 17.6 g
	脂質 6.4 g 炭水化物 76.1 g	脂質 7.8 g 炭水化物 80.1 g	脂質 6.0 g 炭水化物 78.4 g	脂質 2.6 g 炭水化物 84.7 g	脂質 7.6 g 炭水化物 78.8 g	脂質 11.6 g 炭水化物 72.8 g	脂質 4.0 g 炭水化物 72.2 g
	食塩 2.3 g	食塩 2.0 g	食塩 1.7 g	食塩 1.7 g	食塩 2.9 g	食塩 1.9 g	食塩 2.2 g
	エネルギー 1377 kcal 蛋白質 44.6 g	エネルギー 1393 kcal 蛋白質 39.4 g	エネルギー 1253 kcal 蛋白質 46.0 g	エネルギー 1392 kcal 蛋白質 44.7 g	エネルギー 1235 kcal 蛋白質 44.3 g	エネルギー 1357 kcal 蛋白質 47.3 g	エネルギー 1330 kcal 蛋白質 46.5 g
	脂質 22.9 g 炭水化物 244.5 g	脂質 26.5 g 炭水化物 233.4 g	脂質 34.8 g 炭水化物 192.3 g	脂質 28.9 g 炭水化物 242.6 g	脂質 25.1 g 炭水化物 194.0 g	脂質 27.5 g 炭水化物 233.6 g	脂質 44.0 g 炭水化物 182.0 g
	食塩 8.7 g	食塩 9.9 g	食塩 6.0 g	食塩 6.0 g	食塩 6.5 g	食塩 6.5 g	食塩 6.8 g

<献立表>

1 月

	18	19	20	21	22	23	24
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	野菜のマリネ
	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
	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 12.8 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 17.8 g 炭水化物 41.0 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 2.8 g
昼食	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	フルーツ（フルーツカクテル）	味噌汁	オニオンコンソメ	味噌汁
	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 506 kcal 蛋白質 16.1 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 12.8 g 炭水化物 80.9 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	カレイ煮付 0	豚肉のすだちおろし添え
	チャブチェ	ﾜｸﾜと山芋のねばねばｻﾗﾀﾞ	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
	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 414 kcal 蛋白質 19.2 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 3.7 g 炭水化物 74.3 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 1.7 g	食塩 2.3 g
	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 1436 kcal 蛋白質 48.1 g	エネルギー 1430 kcal 蛋白質 52.6 g	エネルギー 1388 kcal 蛋白質 50.0 g	エネルギー 1360 kcal 蛋白質 42.3 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 34.4 g 炭水化物 234.5 g	脂質 46.9 g 炭水化物 196.7 g	脂質 23.9 g 炭水化物 243.9 g	脂質 46.1 g 炭水化物 189.8 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 6.9 g	食塩 7.8 g

<献立表>

1 月

	25	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	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	ほうれん草とベーコンのバター風味	ぜんまい煮	わかめ&コーレスーサラダ
	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	ミネストローネ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	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 391 kcal 蛋白質 13.2 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 18.8 g	エネルギー 450 kcal 蛋白質 14.2 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 19.3 g 炭水化物 40.0 g	脂質 14.0 g 炭水化物 81.4 g	脂質 32.0 g 炭水化物 30.3 g
	食塩 2.0 g	食塩 2.3 g	食塩 2.3 g	食塩 1.8 g	食塩 1.8 g	食塩 2.2 g	食塩 1.7 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	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 ○	スパゲティサラダ	サバ塩焼き ○	豚ロースのマリネ
夕食	野菜のコンソメ煮	わかろと湯葉のおかか和え	菜の花の辛子和え	野菜のソテー	漬物（福神漬け）	ふきと竹の子の白和え	豚バラ大根
	オニオンコンソメ	味噌汁	お吸い物（花ご膳）	味噌汁	マンゴープリン	味噌汁	味噌汁
	エネルギー 525 kcal 蛋白質 8.9 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 415 kcal 蛋白質 10.9 g	エネルギー 686 kcal 蛋白質 10.1 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 15.4 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 13.9 g
	脂質 14.6 g 炭水化物 87.1 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 6.9 g 炭水化物 77.6 g	脂質 15.8 g 炭水化物 96.3 g	脂質 15.7 g 炭水化物 70.8 g	脂質 14.8 g 炭水化物 74.1 g
	食塩 1.8 g	食塩 2.5 g	食塩 3.8 g	食塩 1.6 g	食塩 3.9 g	食塩 1.8 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）	アジトマト煮 ○	サワラ野菜入り煮付	カレイ西京焼き（黄）	白身魚の野菜あんかけ ○	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	高野豆腐の玉子とじ ○	ひじき煮	わかめと水くわいの酢の物	ポテトサラダ	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
	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 429 kcal 蛋白質 17.0 g	エネルギー 380 kcal 蛋白質 17.0 g	エネルギー 388 kcal 蛋白質 12.0 g	エネルギー 559 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 7.1 g 炭水化物 73.0 g	脂質 3.0 g 炭水化物 72.0 g	脂質 3.9 g 炭水化物 76.0 g	脂質 13.2 g 炭水化物 81.3 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 2.2 g	食塩 1.8 g	食塩 2.1 g	食塩 1.8 g	食塩 2.0 g
	エネルギー 1502 kcal 蛋白質 42.0 g	エネルギー 1401 kcal 蛋白質 50.3 g	エネルギー 1238 kcal 蛋白質 42.9 g	エネルギー 1295 kcal 蛋白質 42.2 g	エネルギー 1465 kcal 蛋白質 35.3 g	エネルギー 1559 kcal 蛋白質 52.0 g	エネルギー 1390 kcal 蛋白質 41.1 g
	脂質 39.5 g 炭水化物 244.4 g	脂質 31.6 g 炭水化物 234.5 g	脂質 29.5 g 炭水化物 198.8 g	脂質 19.7 g 炭水化物 242.9 g	脂質 39.0 g 炭水化物 212.3 g	脂質 42.9 g 炭水化物 233.5 g	脂質 55.1 g 炭水化物 187.1 g
	食塩 5.3 g	食塩 6.9 g	食塩 8.3 g	食塩 5.2 g	食塩 7.8 g	食塩 5.8 g	食塩 6.1 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       ：2026年1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	1213	368.2	26.7	46.2	15.9	106	27.4	155.3	132.9	138.7	8.1	199.1	6.8	1636	987	215	144	443	5.0	3.7	0.67	542	1.8	0.37	0.53	50	6.3
2	1552	643.7	37.5	46.6	27.3	161	31.5	227.8	193.0	202.1	9.7	266.6	11.3	2625	1492	449	168	739	5.3	6.0	0.90	554	1.1	0.39	0.69	44	9.4
3	1375	483.4	34.7	43.2	41.8	164	45.7	168.5	152.6	161.8	8.4	198.3	8.1	1612	1427	363	202	705	3.7	5.7	0.68	330	2.4	0.58	1.36	26	6.8
4	1295	511.4	38.8	48.5	18.7	94	21.8	222.9	191.9	200.5	5.5	228.1	9.0	1814	1438	354	157	724	4.3	6.2	0.80	350	11.3	0.36	0.72	35	6.9
5	1356	509.6	41.1	50.6	26.2	280	29.7	221.7	196.8	206.5	6.5	226.7	8.3	1602	1399	379	159	749	4.3	6.0	0.72	330	2.2	0.87	0.78	30	6.5
6	1341	580.5	36.2	44.1	36.9	194	40.5	184.5	163.9	174.4	9.1	202.7	11.3	2513	1600	433	156	733	4.3	5.7	0.78	747	1.5	0.54	0.89	76	7.3
7	1397	552.5	34.3	45.7	28.0	139	31.6	216.8	194.9	203.3	7.5	234.0	8.1	1523	1353	399	153	704	4.2	6.3	0.79	466	7.1	0.36	0.75	52	6.2
8	1192	486.2	38.3	41.9	23.0	90	28.4	163.8	138.7	146.7	7.9	178.9	8.3	1669	1246	343	164	700	4.1	5.6	0.74	366	1.0	0.46	0.62	18	5.9
9	1402	483.8	35.1	43.1	26.9	113	30.3	228.5	208.9	217.5	5.9	241.6	8.3	1868	1103	327	134	667	3.6	5.9	0.78	254	9.2	0.82	0.67	17	7.1
10	1383	581.7	27.7	39.9	23.0	66	40.6	132.0	115.1	128.2	5.9	213.3	10.8	1754	1142	317	159	530	2.8	3.8	0.48	235	0.9	0.30	1.25	35	10.0
11	1377	514.2	34.7	44.6	19.1	167	22.9	225.1	199.0	208.5	7.1	244.5	10.9	2142	1995	416	173	725	4.2	5.5	0.75	387	6.2	0.42	0.71	45	8.7
12	1393	473.5	31.9	39.4	23.6	221	26.5	222.4	196.1	206.5	7.8	233.4	13.2	1841	1342	364	229	655	4.3	5.8	0.76	232	3.2	0.44	0.68	36	9.9
13	1253	483.0	32.5	46.0	28.7	82	34.8	172.4	151.9	159.1	6.6	192.3	9.1	1744	1437	371	148	674	4.7	5.3	0.61	241	0.7	0.86	0.72	59	6.0
14	1392	558.4	35.9	44.7	25.7	84	28.9	225.3	205.2	214.4	7.3	242.6	7.9	1429	1444	326	145	678	3.5	5.7	0.74	327	1.9	0.31	0.61	56	6.0
15	1235	482.5	27.8	44.3	22.5	151	25.1	164.9	140.5	147.1	7.6	194.0	7.1	1583	1209	354	170	588	3.5	4.6	0.59	203	1.1	0.39	1.49	17	6.5
16	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
17	1330	435.9	34.0	46.5	21.4	91	44.0	159.0	143.9	150.4	5.0	182.0	7.8	1993	1189	324	166	672	2.7	5.4	0.54	201	4.9	0.86	1.33	43	6.8
18	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
19	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
20	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
21	1436	566.3	39.3	48.1	30.6	349	34.4	202.4	183.3	191.3	6.4	234.5	8.9	1989	1325	435	163	764	5.1	6.1	0.75	453	3.6	0.29	0.81	30	7.5
22	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
23	1388	510.2	33.6	50.0	20.9	71	23.9	219.7	198.2	207.8	6.7	243.9	8.9	2101	1303	343	141	689	4.1	6.1	0.81	206	1.1	0.41	0.75	40	6.9
24	1360	503.5	34.5	42.3	42.4	178	46.1	164.6	142.8	149.7	7.1	189.8	10.2	2451	1246	387	207	695	4.4	5.8	0.72	439	1.3	0.86	1.44	24	7.8
25	1502	470.0	29.0	42.0	27.8	43	39.5	230.0	191.3	199.6	5.8	244.4	7.7	1421	1290	349	160	677	4.5	5.7	0.77	280	0.6	0.49	0.64	43	5.3
26	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
27	1238	478.2	28.5	42.9	20.6	77	29.5	184.8	143.7	150.2	6.0	198.8	11.0	2423	1250	381	130	684	3.6	5.1	0.63	373	0.8	0.40	0.69	49	8.3
28	1295	497.4	34.6	42.2	16.7	74	19.7	232.6	209.5	218.6	7.5	242.9	7.4	1103	1549	371	160	640	3.5	6.4	0.71	276	6.9	0.34	0.68	44	5.2
29	1465	614.9	26.9	35.3	35.5	146	39.0	163.6	145.7	154.1	7.2	212.3	9.5	2403	1194	424	177	623	3.9	4.6	0.58	740	1.4	0.33	1.42	29	7.8
30	1559	522.9	42.1	52.0	37.4	251	42.9	216.8	197.9	208.0	7.2	233.5	9.5	1368	1313	356	157	778	4.7	6.1	0.81	214	6.2	0.36	0.76	34	5.8
31	1390	505.5	29.5	41.1	32.3	64	55.1	175.0	143.0	151.0	8.2	187.1	7.9	1764	1247	350	141	571	3.3	5.3	0.63	292	0.8	0.62	0.56	49	6.1
合計	42348	15790.0	1044.8	1385.2	830.3	4141	1034.5	6104.3	5359.5	5627.0	223.9	6808.0	276.5	56584	41672	11288	5037	20720	127.1	173.1	22.22	10968	106.4	15.56	26.48	1255	216.6
平均	1366	509.4	33.7	44.7	26.8	134	33.4	196.9	172.9	181.5	7.2	219.6	8.9	1825	1344	364	162	668	4.1	5.6	0.72	354	3.4	0.50	0.85	40	7.0