

〈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
					I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	I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	I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
					I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	I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	I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
					I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	I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	I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
					I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	I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	I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

1月

<献立表>

	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	スパイス風オムレツ	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	せんまい煮	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						
	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
昼食	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
	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 ○	チャプチエ	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
夕食	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
	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						
	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
夜食	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

1月

<献立表>

	11	12	13	14	15	16	17
朝食	米飯180 g ちくわと昆布の煮物 白菜お浸し 味噌汁 牛乳	米飯180 g 厚焼きたまご 甘 たけのこの煮物 ○ 味噌汁 牛乳	マーブルブレッド（ミルク）2枚 ミートボール ブロッコリーのシーサーサラダ クラムチャウダー 牛乳	米飯180 g 白身魚と豆腐のふんわり天 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁 牛乳	ベジロール（ホウレン草）1個 スクランブルエッグ ☆ ポテトサラダ コーンポタージュスープ 牛乳	米飯180 g ふきの煮物 わらと湯葉のおかか和え 味噌汁 牛乳	ロールパン 1個 粗挽きウィンナー ねん&コールスローサラダ オニオンコンソメ 牛乳
	エネルギー - 500 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 10.8 g 炭水化物 88.6 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 504 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 13.4 g 炭水化物 80.7 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 357 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 19.2 g 炭水化物 37.1 g 食塩 1.6 g	エネルギー - 596 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 21.5 g 炭水化物 88.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 386 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 14.4 g 炭水化物 41.2 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 466 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 9.3 g 炭水化物 84.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 456 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 29.0 g 炭水化物 34.4 g 食塩 2.8 g
	米飯180 g オムレツ（トマト）/唐揚げ 野菜のマリネ オニオンコンソメ	五目チャーハン 彩り野菜と昆布の和え物 中華スープ（花ご膳）	米飯180 g 豚の甘酢あんかけ ひじき煮 味噌汁	米飯180 g 鶏肉のオニオンソース 菜の花の辛子和え 味噌汁	米飯180 g カレイ煮付 0 うの花炒り煮 味噌汁	米飯180 g ピーマンの肉詰め TM 切干大根の煮付け 味噌汁	米飯180 g 豚肉のデミソース 花野菜の洋風煮 コーンポタージュスープ
	エネルギー - 469 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 5.7 g 炭水化物 79.8 g 食塩 3.9 g	エネルギー - 368 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 5.3 g 炭水化物 72.6 g 食塩 5.7 g	エネルギー - 451 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 9.6 g 炭水化物 76.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 385 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 4.8 g 炭水化物 69.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 398 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 3.1 g 炭水化物 74.0 g 食塩 1.7 g	エネルギー - 409 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 6.6 g 炭水化物 76.5 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 477 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 11.0 g 炭水化物 75.4 g 食塩 1.8 g
	米飯180 g サンマみぞれ煮 あさりとキハツの生姜和え 味噌汁	米飯180 g あじバーグ スパゲティサラダ 味噌汁	米飯180 g サワラ野菜入り煮付 鶏肉のすき煮 味噌汁	米飯180 g 赤魚西京焼き かぼちゃの煮物 7 味噌汁	五目釜飯 豆腐ローフ（和風あんかけ） ふきの酢味噌和え 味噌汁	米飯180 g ブリ生姜煮 ○ 小松菜のお浸し 味噌汁	米飯180 g アジ西京焼き 肉じゃが 味噌汁
	エネルギー - 408 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 6.4 g 炭水化物 76.1 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 521 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 7.8 g 炭水化物 80.1 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 445 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 6.0 g 炭水化物 78.4 g 食塩 1.7 g	エネルギー - 411 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 2.6 g 炭水化物 84.7 g 食塩 1.7 g	エネルギー - 451 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 7.6 g 炭水化物 78.8 g 食塩 2.9 g	エネルギー - 482 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 11.6 g 炭水化物 72.8 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 397 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 4.0 g 炭水化物 72.2 g 食塩 2.2 g
	エネルギー - 1377 kcal 蛋白質 44.6 g 脂質 22.9 g 炭水化物 244.5 g 食塩 8.7 g	エネルギー - 1393 kcal 蛋白質 39.4 g 脂質 26.5 g 炭水化物 233.4 g 食塩 9.9 g	エネルギー - 1253 kcal 蛋白質 46.0 g 脂質 34.8 g 炭水化物 192.3 g 食塩 6.0 g	エネルギー - 1392 kcal 蛋白質 44.7 g 脂質 28.9 g 炭水化物 242.6 g 食塩 6.0 g	エネルギー - 1235 kcal 蛋白質 44.3 g 脂質 25.1 g 炭水化物 194.0 g 食塩 6.5 g	エネルギー - 1357 kcal 蛋白質 47.3 g 脂質 27.5 g 炭水化物 233.6 g 食塩 6.5 g	エネルギー - 1330 kcal 蛋白質 46.5 g 脂質 44.0 g 炭水化物 182.0 g 食塩 6.8 g

〈献立表〉

1月

	18	19	20	21	22	23	24
朝食	米飯180 g 照焼き大豆ボール(3個) ほうれん草のお浸し 味噌汁 牛乳	米飯180 g じやが芋の煮物 れんこんマリネ 味噌汁 牛乳	ベジロール(ホウレン草) 1個 さつま芋と豆のハニーマスタード マカロニサラダ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180 g 糸島ねぎ入玉子焼き きんぴらごぼう 味噌汁 牛乳	クロワッサン1個 目玉焼き カリフラワーのフレンチサラダ コーンポタージュスープ 牛乳	米飯180 g 筍とツナの煮物 里芋の含め煮 味噌汁 牛乳	ベジロール(人参) 1個 スパイク風オムレツ 野菜のマリネ コーンポタージュスープ 牛乳
	エネルギー - 496 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 11.0 g 炭水化物 85.9 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 511 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 11.8 g 炭水化物 90.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー - 370 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 11.5 g 炭水化物 40.9 g 食塩 2.9 g	エネルギー - 572 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 19.0 g 炭水化物 85.4 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 385 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 18.5 g 炭水化物 40.0 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 475 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 9.5 g 炭水化物 85.8 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 383 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 17.8 g 炭水化物 41.0 g 食塩 2.8 g
	米飯180 g イワシしょうが煮 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁	米飯180 g ブリ甘酢あんかけ ○ 彩り野菜と昆布の和え物 味噌汁	米飯180 g 豚角煮 いんげんと白きくらげのナムル ゆず塩スープ	親子丼 16 キャベツの酢の物 味噌汁 フルーツ(フルーツカクテル)	米飯180 g おろしハンバーグ パンプキンサラダ 味噌汁	米飯180 g チキンピカタ ○ プロッコリーのお浸し オニオンコンソメ	米飯180 g 豆腐ハンバーグ ○ 牛肉ごぼう 味噌汁
	エネルギー - 385 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 3.8 g 炭水化物 73.2 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 463 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 9.1 g 炭水化物 81.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 550 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 19.8 g 炭水化物 76.5 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 506 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 12.8 g 炭水化物 80.9 g 食塩 3.3 g	エネルギー - 637 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 22.6 g 炭水化物 83.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 499 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 10.7 g 炭水化物 83.8 g 食塩 2.9 g	エネルギー - 545 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 18.9 g 炭水化物 77.1 g 食塩 2.7 g
	米飯180 g 天津玉子 チャプチエ 中華スープ(花ご膳)	米飯180 g グリルチキン わらと山芋のねばねばサラダ 味噌汁	米飯180 g あじフライ 4 花野菜の洋風煮 味噌汁	米飯180 g タラ塩麹焼き 青菜煮浸し 味噌汁	米飯180 g サーモン(ます)ソテー 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁	米飯180 g カレイ煮付 0 高野豆腐の含め煮(小) 味噌汁	米飯180 g 豚肉のすだちおろし添え いんげん胡麻和え ゆず塩スープ
	エネルギー - 453 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 10.0 g 炭水化物 80.3 g 食塩 3.2 g	エネルギー - 393 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 4.1 g 炭水化物 72.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 420 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 7.6 g 炭水化物 76.6 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 358 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 2.6 g 炭水化物 68.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 408 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 5.8 g 炭水化物 73.5 g 食塩 1.5 g	エネルギー - 414 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 3.7 g 炭水化物 74.3 g 食塩 1.7 g	エネルギー - 432 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 9.4 g 炭水化物 71.7 g 食塩 2.3 g
	エネルギー - 1334 kcal 蛋白質 41.4 g 脂質 24.8 g 炭水化物 239.4 g 食塩 7.8 g	エネルギー - 1367 kcal 蛋白質 44.7 g 脂質 25.0 g 炭水化物 244.5 g 食塩 5.4 g	エネルギー - 1340 kcal 蛋白質 37.7 g 脂質 38.9 g 炭水化物 194.0 g 食塩 6.9 g	エネルギー - 1436 kcal 蛋白質 48.1 g 脂質 34.4 g 炭水化物 234.5 g 食塩 7.5 g	エネルギー - 1430 kcal 蛋白質 52.6 g 脂質 46.9 g 炭水化物 196.7 g 食塩 6.1 g	エネルギー - 1388 kcal 蛋白質 50.0 g 脂質 23.9 g 炭水化物 243.9 g 食塩 6.9 g	エネルギー - 1360 kcal 蛋白質 42.3 g 脂質 46.1 g 炭水化物 189.8 g 食塩 7.8 g

〈献立表〉

1月

	25	26	27	28	29	30	31
朝食	米飯180 g 鶏肉のすき煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 牛乳	米飯180 g 白身魚と豆腐のふんわり天 五目きんぴら 味噌汁 牛乳	ロールパン 1個 かぶとブロッコリーのクリームソース さつま芋サラダ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180 g かぼちゃの煮物 7 切干大根の煮付け 味噌汁 牛乳	マーブルブレッド（ミルク）2枚 半熟玉子 ほうれん草とベーコンのパター風味 コーンポタージュスープ 牛乳	米飯180 g 厚焼きたまご 甘 ぜんまい煮 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 オノン&コールスローサラダ ミニストローネ 牛乳
	エネルギー - 500 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 10.7 g 炭水化物 86.0 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 525 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 13.2 g 炭水化物 89.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 376 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 16.5 g 炭水化物 47.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 500 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 9.8 g 炭水化物 93.3 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 391 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 19.3 g 炭水化物 40.0 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 512 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 14.0 g 炭水化物 81.4 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 450 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 32.0 g 炭水化物 30.3 g 食塩 1.7 g
	米飯180 g 牛肉入りコロッケ 65	米飯180 g 三元豚ロース生姜焼き 高知	米飯180 g 味噌だれチキン	米飯180 g 牛焼肉 ○	ビーフカレー（甘口）	米飯180 g	米飯180 g
	野菜のコンソメ煮 オニオンコンソメ	わらと湯葉のおかか和え 味噌汁	菜の花の辛子和え お吸い物（花ご膳）	野菜のソテー 味噌汁	スペゲティサラダ 漬物（福神漬け） マンゴープリン	サバ塩焼き ○ ふきと竹の子の白和え 味噌汁	豚ロースのマリネ 豚バラ大根 味噌汁
	エネルギー - 525 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 14.6 g 炭水化物 87.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 457 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 74.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 433 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 5.9 g 炭水化物 78.3 g 食塩 3.8 g	エネルギー - 415 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 6.9 g 炭水化物 77.6 g 食塩 1.6 g	エネルギー - 686 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 15.8 g 炭水化物 96.3 g 食塩 3.9 g	エネルギー - 488 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 15.7 g 炭水化物 70.8 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 484 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 14.8 g 炭水化物 74.1 g 食塩 2.4 g
	米飯180 g サバ照焼き（骨なし） がんもの含め煮 味噌汁	米飯180 g アジトマト煮 ○ 緑野菜のペペロンチーノ 味噌汁	米飯180 g サワラ野菜入り煮付 高野豆腐の玉子とじ ○ 味噌汁	米飯180 g カレイ西京焼き（黄） ひじき煮 味噌汁	米飯180 g 白身魚の野菜あんかけ ○ わかめと水くわいの酢の物 味噌汁	米飯180 g チキンのオーブン焼き（パジル） ポテトサラダ 味噌汁	米飯180 g たらバーグ 薩摩芋と豆昆布の和え物 味噌汁
	エネルギー - 477 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 14.2 g 炭水化物 71.3 g 食塩 1.5 g	エネルギー - 419 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 7.0 g 炭水化物 71.0 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 429 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 7.1 g 炭水化物 73.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 380 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 3.0 g 炭水化物 72.0 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 388 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 3.9 g 炭水化物 76.0 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 559 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 13.2 g 炭水化物 81.3 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 456 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 8.3 g 炭水化物 82.7 g 食塩 2.0 g
夕食	エネルギー - 1502 kcal 蛋白質 42.0 g 脂質 39.5 g 炭水化物 244.4 g 食塩 5.3 g	エネルギー - 1401 kcal 蛋白質 50.3 g 脂質 31.6 g 炭水化物 234.5 g 食塩 6.9 g	エネルギー - 1238 kcal 蛋白質 42.9 g 脂質 29.5 g 炭水化物 198.8 g 食塩 8.3 g	エネルギー - 1295 kcal 蛋白質 42.2 g 脂質 19.7 g 炭水化物 242.9 g 食塩 5.2 g	エネルギー - 1465 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 39.0 g 炭水化物 212.3 g 食塩 7.8 g	エネルギー - 1559 kcal 蛋白質 52.0 g 脂質 42.9 g 炭水化物 233.5 g 食塩 5.8 g	エネルギー - 1390 kcal 蛋白質 41.1 g 脂質 55.1 g 炭水化物 187.1 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 - 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	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