

<献立表>

3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3月1日 (日) ~ 2026年3月31日 (火)

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	
朝食	米飯180g 厚焼きたまご 甘 ひじき煮 味噌汁 牛乳	米飯180g 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180g 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 ｽﾊﾞｲﾝ風オムレツ ﾎﾞﾁﾝ&ｺｰﾙｽｰﾗﾀﾞ コーンポタージュスープ 牛乳	米飯180g 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	
	昼食	米飯180g サーモンホワイトソース煮 野菜のソテー オニオンコンソメ	米飯180g アジ西京焼き 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁	ちらしずし (錦糸) 豆腐ローフ (和風あんかけ) 菜の花の辛子和え お吸い物 (花ご膳) ロールケーキ (いちご)	米飯180g 鶏の照り焼き ト ごぼうサラダ 味噌汁	米飯180g たらバーグ 五目きんぴら 味噌汁	米飯180g 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)
		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 - 461 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 11.8 g 炭水化物 71.9 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 565 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 11.6 g 炭水化物 93.7 g 食塩 4.6 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 - 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
夕食		米飯180g 豚ﾛｰｽﾞのﾏﾘﾈ 切干大根の煮付け 味噌汁	米飯180g 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180g 豆腐ハンバーグ (甘酢あん) 海老団子と大根煮物 味噌汁	米飯180g たら塩麴焼き わかろと湯葉のおかか和え 味噌汁	米飯180g カレイ煮付 0 若竹煮 味噌汁	米飯180g メンチカツ 野菜のトマト煮 オニオンコンソメ	米飯180g 赤魚西京焼き きんぴらごぼう 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 - 509 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 14.2 g 炭水化物 82.1 g 食塩 3.5 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 - 361 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 1.6 g 炭水化物 69.2 g 食塩 1.3 g	エネルギー - 536 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 18.0 g 炭水化物 79.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー - 383 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 2.7 g 炭水化物 76.2 g 食塩 1.8 g	
	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 - 1435 kcal 蛋白質 41.4 g 脂質 37.6 g 炭水化物 236.8 g 食塩 6.2 g	エネルギー - 1460 kcal 蛋白質 46.7 g 脂質 47.7 g 炭水化物 209.6 g 食塩 10.3 g	エネルギー - 1431 kcal 蛋白質 48.9 g 脂質 34.3 g 炭水化物 234.9 g 食塩 6.1 g	エネルギー - 1254 kcal 蛋白質 43.5 g 脂質 34.6 g 炭水化物 187.1 g 食塩 5.9 g	エネルギー - 1441 kcal 蛋白質 39.2 g 脂質 32.9 g 炭水化物 244.9 g 食塩 5.8 g	エネルギー - 1272 kcal 蛋白質 42.2 g 脂質 37.3 g 炭水化物 190.7 g 食塩 6.7 g	

<献立表>

3月

	8	9	10	11	12	13	14	
朝食	米飯180g 厚焼きたまご 甘 いんげん胡麻和え 味噌汁 牛乳	米飯180g 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 ジャーマンポテト ○ 野菜のコンソメ煮 ミネストローネ 牛乳	米飯180g 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180g ふきの煮物 わかろ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 オニオンコンソメ オニオンコンソメ 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 332 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 18.9 g 炭水化物 34.5 g 食塩 1.5 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	
	昼食	米飯180g 豆腐ローフ（和風あんかけ） 海老団子と大根煮物 味噌汁	米飯180g サンマみぞれ煮 厚揚げの彩り炒め 味噌汁	米飯180g ピーマンの肉詰め TM 切干大根の煮付け 味噌汁	五目釜飯 信田煮 キャベツの酢の物 味噌汁	米飯180g イワシしょうが煮 うの花炒り煮 味噌汁	米飯180g 酢豚 ○ 春巻き /焼売 中華スープ（花ご膳）	米飯180g 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 457 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 8.6 g 炭水化物 76.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー 435 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 9.9 g 炭水化物 72.4 g 食塩 1.9 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 435 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 6.7 g 炭水化物 81.3 g 食塩 3.2 g	エネルギー 401 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 5.0 g 炭水化物 74.9 g 食塩 2.1 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 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
夕食		米飯180g サワラ揚煮 白菜煮浸し 味噌汁	米飯180g 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180g サバ照焼き（骨なし） わかろと湯葉のおかか和え 味噌汁	米飯180g アジトマト煮 ○ かぼちゃの煮物 7 味噌汁	米飯180g 鶏肉のオニオンソース 肉じゃが 味噌汁	米飯180g メヌケ味醂醤油焼 小松菜のお浸し 味噌汁	米飯180g アジ西京焼き 鶏肉のすき煮 味噌汁
		エネルギー 483 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 11.0 g 炭水化物 76.0 g 食塩 1.8 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 437 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 10.6 g 炭水化物 70.7 g 食塩 2.2 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 4.0 g 炭水化物 81.1 g 食塩 1.6 g	エネルギー 409 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 5.3 g 炭水化物 73.6 g 食塩 2.0 g	エネルギー 332 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 3.2 g 炭水化物 67.7 g 食塩 1.3 g	エネルギー 427 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 4.9 g 炭水化物 75.2 g 食塩 2.1 g
	エネルギー 1450 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 33.8 g 炭水化物 232.4 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1479 kcal 蛋白質 46.9 g 脂質 31.2 g 炭水化物 255.8 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1178 kcal 蛋白質 37.1 g 脂質 36.1 g 炭水化物 181.7 g 食塩 5.7 g	エネルギー 1459 kcal 蛋白質 47.3 g 脂質 32.2 g 炭水化物 250.6 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1196 kcal 蛋白質 40.6 g 脂質 24.7 g 炭水化物 189.7 g 食塩 6.0 g	エネルギー 1350 kcal 蛋白質 37.5 g 脂質 27.4 g 炭水化物 244.2 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1360 kcal 蛋白質 48.0 g 脂質 44.9 g 炭水化物 185.0 g 食塩 6.7 g	

〈献立表〉

3月<sup>21</sup>

	15	16	17	18	19	20	21	
朝食	米飯180g 筍とツナの煮物 白菜お浸し 味噌汁 牛乳	米飯180g 厚焼きたまご 甘 ひじき煮 味噌汁 牛乳	ベジロール（人参）1個 スパイ風オムレツ 野菜のコンソメ煮 オニオンコンソメ 牛乳	米飯180g ポーチドエッグ カラワラのフレンチサラダ 味噌汁 牛乳	クロワッサン 1個 ポトフ ○ マカロニサラダ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180g 炒り豆腐 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 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	
	エネルギー 471 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 10.7 g 炭水化物 81.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 14.4 g 炭水化物 83.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー 363 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 20.3 g 炭水化物 30.8 g 食塩 2.6 g	エネルギー 493 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 14.0 g 炭水化物 80.0 g 食塩 1.4 g	エネルギー 355 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 14.3 g 炭水化物 31.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 13.7 g 炭水化物 80.4 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	
	昼食	米飯180g グリルチキン わかめと水くわいの酢の物 味噌汁	米飯180g タラ塩麹焼き 炒り豆腐 味噌汁	米飯180g キノコと彩り野菜のクリーム煮 ポテトサラダ ゆず塩スープ	米飯180g 牛うま煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁	米飯180g 白身魚の野菜あんかけ ○ 大豆と昆布のうま煮 ○ 味噌汁	米飯180g 豚肉の甘酢あん 中華白菜 中華スープ（花ご膳）	米飯90g（ゆかり） きつねそば 海老団子と大根煮物 フルーツ（みかん）
		エネルギー 406 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 4.2 g 炭水化物 76.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー 393 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 5.8 g 炭水化物 68.8 g 食塩 2.1 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 10.4 g 炭水化物 83.3 g 食塩 2.8 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 15.0 g 炭水化物 79.3 g 食塩 2.7 g	エネルギー 415 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 5.8 g 炭水化物 74.7 g 食塩 1.7 g	エネルギー 412 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 8.2 g 炭水化物 70.8 g 食塩 2.6 g	エネルギー 610 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 8.7 g 炭水化物 110.3 g 食塩 2.3 g
夕食		米飯180g イワシ梅煮 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁	米飯180g 豚肉のすだちおろし ブロッコリーのお浸し 味噌汁	米飯180g たらバーグ 豚ミンチと野菜の煮物 味噌汁	米飯180g カレイ西京焼き（黄） 厚揚げの彩り炒め 味噌汁	米飯180g 炭火焼鶏もも 揚げ茄子とインゲンの味噌和え 味噌汁	米飯180g イワシしょうが煮 筑前煮 味噌汁	米飯180g 助宗タラ揚煮 モロヘイヤのお浸し 味噌汁
		エネルギー 399 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 4.3 g 炭水化物 73.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー 445 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 74.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 400 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 6.8 g 炭水化物 74.3 g 食塩 1.5 g	エネルギー 401 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 5.5 g 炭水化物 68.6 g 食塩 1.6 g	エネルギー 422 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 8.3 g 炭水化物 73.2 g 食塩 1.7 g	エネルギー 411 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 4.4 g 炭水化物 78.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 11.1 g 炭水化物 76.0 g 食塩 1.8 g
	エネルギー 1276 kcal 蛋白質 46.5 g 脂質 19.2 g 炭水化物 231.8 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1356 kcal 蛋白質 50.6 g 脂質 29.7 g 炭水化物 226.7 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1276 kcal 蛋白質 38.7 g 脂質 37.5 g 炭水化物 188.4 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1410 kcal 蛋白質 47.4 g 脂質 34.5 g 炭水化物 227.9 g 食塩 5.7 g	エネルギー 1192 kcal 蛋白質 41.9 g 脂質 28.4 g 炭水化物 178.9 g 食塩 5.9 g	エネルギー 1318 kcal 蛋白質 41.4 g 脂質 26.3 g 炭水化物 229.8 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1451 kcal 蛋白質 46.9 g 脂質 41.7 g 炭水化物 220.1 g 食塩 6.3 g	

〈献立表〉

3月

	22	23	24	25	26	27	28	
朝食	米飯180g ちくわと昆布の煮物 白菜お浸し 味噌汁 牛乳	米飯180g 厚焼きたまご 甘 ふきの酢味噌和え 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ザーサラダ クラムチャウダー 牛乳	米飯180g 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180g ふきの煮物 わかろ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 野菜のトマト煮 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 519 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 13.6 g 炭水化物 84.3 g 食塩 2.1 g	エネルギー 348 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 18.6 g 炭水化物 36.2 g 食塩 1.5 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 369 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 21.7 g 炭水化物 29.9 g 食塩 2.3 g	
	昼食	米飯180g オムレツ（トマト）/唐揚げ 野菜のマリネ オニオンコンソメ	五目釜飯 豆腐ローフ（和風あんかけ） 若竹煮 味噌汁	米飯180g 豚のみぞれあんかけ ひじき煮 味噌汁	米飯180g 鶏肉のオニオンソース 菜の花の辛子和え 味噌汁	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180g ハンバーグ（ガーリック） 野菜炒め 味噌汁	ビーフカレー（甘口） 花野菜の洋風煮 マンゴープリン 漬物（福神漬け）
		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 419 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 7.3 g 炭水化物 72.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 447 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 74.4 g 食塩 2.1 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 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 559 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 19.4 g 炭水化物 72.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー 599 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 18.0 g 炭水化物 90.7 g 食塩 3.7 g
夕食		米飯180g サンマみぞれ煮 あさりとキャベツの生姜和え 味噌汁	米飯180g あじバーグ キャベツのマヨサラダ 味噌汁	米飯180g サワラ野菜入り煮付 鶏肉のすき煮 味噌汁	米飯180g 赤魚西京焼き 切干大根の煮付け 味噌汁	米飯180g カレイ煮付 0 うの花炒り煮 味噌汁	米飯180g ブリ生姜煮 ○ 小松菜のお浸し 味噌汁	米飯180g 白身魚の西京焼き 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 407 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 7.8 g 炭水化物 73.2 g 食塩 1.3 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 366 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 3.5 g 炭水化物 70.2 g 食塩 1.6 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 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 332 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 1.8 g 炭水化物 71.3 g 食塩 1.4 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 1345 kcal 蛋白質 44.0 g 脂質 28.7 g 炭水化物 229.6 g 食塩 5.8 g	エネルギー 1240 kcal 蛋白質 45.9 g 脂質 34.7 g 炭水化物 189.0 g 食塩 5.3 g	エネルギー 1347 kcal 蛋白質 44.7 g 脂質 29.8 g 炭水化物 228.1 g 食塩 5.9 g	エネルギー 1152 kcal 蛋白質 38.4 g 脂質 22.8 g 炭水化物 187.8 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1507 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 40.3 g 炭水化物 229.6 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1300 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 41.5 g 炭水化物 191.9 g 食塩 7.4 g	

<献立表>

3月

	29	30	31			
朝食	米飯180g 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180g じゃが芋の煮物 オニオン&コールスローサラダ 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 スパゲティサラダ オニオンコンソメ 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 536 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 16.0 g 炭水化物 86.4 g 食塩 1.7 g	エネルギー 403 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 11.5 g 炭水化物 43.9 g 食塩 2.9 g			
昼食	米飯180g イワシしょうが煮 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁	米飯180g ブリ甘酢あんかけ ○ 彩り野菜と昆布の和え物 味噌汁	米飯180g 豚角煮 キャベツのマヨサラダ ゆず塩スープ			
	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 512 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 17.7 g 炭水化物 72.8 g 食塩 1.6 g			
夕食	米飯180g 天津玉子 焼ビーフン 中華スープ(花ご膳)	米飯180g ミニチキン南蛮 れんこんマリネ 味噌汁	米飯180g あじフライ 4 花野菜の洋風煮 味噌汁			
	エネルギー 494 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 10.2 g 炭水化物 87.0 g 食塩 3.7 g	エネルギー 558 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 16.1 g 炭水化物 87.1 g 食塩 2.2 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 1375 kcal 蛋白質 42.4 g 脂質 25.0 g 炭水化物 246.1 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1557 kcal 蛋白質 42.5 g 脂質 41.2 g 炭水化物 255.1 g 食塩 5.8 g	エネルギー 1335 kcal 蛋白質 37.0 g 脂質 36.8 g 炭水化物 193.3 g 食塩 6.3 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3月

日	エネルギー kcal	水分 g	アミノ酸 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 g
1	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
2	1435	537.4	33.7	41.4	34.4	59	37.6	229.1	191.8	200.3	8.0	236.8	8.9	1838	1402	365	150	682	3.7	5.8	0.86	270	5.0	0.38	0.57	45	6.2
3	1460	587.7	34.5	46.7	33.1	201	47.7	175.5	147.6	154.4	8.9	209.6	12.3	2922	1380	401	201	694	4.0	5.0	0.68	465	1.5	0.39	1.48	76	10.3
4	1431	488.6	40.8	48.9	31.1	108	34.3	214.2	194.6	203.4	8.0	234.9	7.6	1395	1407	413	190	743	4.5	6.6	0.91	256	1.2	0.31	0.64	36	6.1
5	1254	422.4	26.9	43.5	24.0	149	34.6	163.3	144.6	151.8	5.9	187.1	6.3	1345	978	332	169	581	3.4	4.5	0.64	362	1.4	0.34	1.45	28	5.9
6	1441	482.6	32.7	39.2	30.0	70	32.9	225.6	191.3	199.7	5.5	244.9	7.9	1655	1078	333	127	621	3.4	5.4	0.70	202	1.0	0.39	0.53	26	5.8
7	1272	562.0	34.7	42.2	33.1	309	37.3	151.7	138.4	149.8	7.6	190.7	8.2	1610	1363	355	196	694	4.4	5.5	0.62	376	2.8	0.31	1.49	24	6.7
8	1450	499.4	34.3	55.9	22.9	219	33.8	226.0	196.8	206.4	6.2	232.4	7.9	1712	1215	357	146	673	4.6	5.7	0.77	438	1.8	0.56	0.86	25	6.9
9	1479	539.2	38.4	46.9	27.4	84	31.2	230.2	208.5	218.8	6.0	255.8	10.1	1786	1237	349	169	711	4.3	6.3	0.81	264	4.2	0.38	0.63	35	7.5
10	1178	472.9	24.6	37.1	24.0	51	36.1	155.9	140.1	146.7	6.9	181.7	7.8	1560	1322	342	142	589	3.2	4.6	0.60	221	1.0	0.33	0.64	49	5.7
11	1459	502.1	28.2	47.3	26.5	56	32.2	232.6	205.6	214.4	7.5	250.6	8.1	1843	1201	358	162	599	3.6	5.1	0.74	379	2.5	0.42	0.58	32	7.0
12	1196	498.6	33.7	40.6	21.3	191	24.7	157.6	140.1	147.1	6.7	189.7	7.3	1390	1258	348	170	665	3.9	5.6	0.59	275	9.5	0.32	1.46	27	6.0
13	1350	493.3	30.5	37.5	24.5	44	27.4	223.7	201.2	210.3	7.8	244.2	9.3	1651	1248	385	174	615	4.0	5.8	0.83	346	0.8	0.33	0.60	31	7.1
14	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
15	1276	499.5	37.2	46.5	16.0	77	19.2	220.3	192.6	201.3	6.3	231.8	8.6	1793	1334	363	151	707	4.1	6.0	0.82	370	11.2	0.37	0.66	34	6.9
16	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
17	1276	535.7	31.8	38.7	34.0	177	37.5	169.0	148.9	157.3	7.6	188.4	10.4	2351	1398	396	128	692	3.9	5.1	0.63	385	1.5	0.50	0.82	82	6.9
18	1410	552.0	35.7	47.4	30.8	140	34.5	214.2	193.6	202.0	6.2	227.9	8.0	1337	1387	432	167	722	4.8	6.5	0.82	456	7.1	0.32	0.78	47	5.7
19	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
20	1318	431.0	34.1	41.4	23.3	110	26.3	220.8	201.7	209.8	4.4	229.8	9.1	1732	1005	312	151	647	3.4	5.7	0.76	153	9.2	0.78	0.64	11	7.2
21	1451	586.6	34.4	46.9	24.1	65	41.7	135.0	118.1	132.3	8.7	220.1	8.3	1778	1304	412	213	671	3.6	4.7	0.74	464	0.9	0.37	1.41	52	6.3
22	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
23	1345	460.2	35.3	44.0	26.1	211	28.7	224.8	194.5	204.3	5.1	229.6	7.1	1309	1154	326	140	664	3.8	5.6	0.77	194	2.8	0.39	0.63	22	5.8
24	1240	491.1	32.4	45.9	28.6	82	34.7	168.6	147.6	154.8	6.8	189.0	8.5	1472	1450	374	149	674	4.7	5.3	0.62	319	0.7	0.85	0.71	55	5.3
25	1347	534.1	36.2	44.7	26.5	84	29.8	212.8	193.4	201.9	6.4	228.1	7.6	1354	1352	338	142	674	3.4	5.7	0.72	205	1.9	0.28	0.58	38	5.9
26	1152	419.7	23.5	38.4	19.9	161	22.8	160.2	142.1	149.3	9.3	187.8	11.7	1626	1360	383	256	561	3.8	4.6	0.56	241	1.5	0.43	1.52	31	9.3
27	1507	446.6	36.4	57.5	28.3	84	40.3	219.5	193.6	201.9	6.5	229.6	7.0	1788	1229	381	150	631	5.4	7.4	0.81	314	0.8	0.69	0.82	22	7.0
28	1300	493.2	21.2	32.6	26.8	49	41.5	159.0	143.9	151.9	5.8	191.9	8.3	2553	973	330	98	510	3.2	4.3	0.54	386	0.7	0.32	0.55	40	7.4
29	1375	509.8	34.7	42.4	21.5	202	25.0	211.2	190.8	198.9	6.0	246.1	10.2	2118	1245	359	178	683	4.9	6.1	0.82	421	9.8	0.30	0.78	27	8.3
30	1557	487.9	32.7	42.5	29.8	75	41.2	244.6	203.2	211.8	8.1	255.1	8.5	1382	1645	337	168	625	3.9	5.5	0.77	183	2.9	0.49	0.63	71	5.8
31	1335	500.6	31.5	37.0	33.7	107	36.8	175.8	149.1	157.3	6.9	193.3	9.1	2113	1142	363	123	606	3.5	5.0	0.63	285	3.0	0.44	0.59	57	6.3
合計	41943	15448.7	1031.1	1364.4	815.7	4005	1025.0	6114.3	5389.0	5656.9	211.4	6771.7	268.9	54746	40263	11280	5026	20520	122.8	172.0	22.22	9724	110.8	14.27	26.23	1185	209.8
平均	1353	498.3	33.3	44.0	26.3	129	33.1	197.2	173.8	182.5	6.8	218.4	8.7	1766	1299	364	162	662	4.0	5.5	0.72	314	3.6	0.46	0.85	38	6.8