

<献立表>

4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4月1日 (水) ~ 2026年4月30日 (木)

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食				米飯180 g 野菜炒め きんぴらごぼう 味噌汁 牛乳	クロワッサン1個 ス克蘭ブルエッグ ☆ カリフラワーのフレンチサラダ* ミネストローネ 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° ｲﾝ風オムレツ 野菜のマリネ コーンポタージュスープ 牛乳
				エネルギー - 497 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 12.5 g 炭水化物 86.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 384 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 22.6 g 炭水化物 33.6 g 食塩 1.1 g	エネルギー - 473 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 9.7 g 炭水化物 85.1 g 食塩 2.1 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
昼食				そぼろご飯 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 メヌケみりんしょう油焼 白菜とちくわの煮物 味噌汁	米飯180 g チキンピカタ ○ ブ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 - 474 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 5.4 g 炭水化物 90.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー - 317 kcal 蛋白質 7.2 g 脂質 2.2 g 炭水化物 67.5 g 食塩 1.2 g	エネルギー - 459 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.3 g 炭水化物 80.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 539 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 18.5 g 炭水化物 76.8 g 食塩 2.7 g
夕食				米飯180 g タラ塩麴焼き 青菜煮浸し 味噌汁	米飯180 g おろしハンバーグ キャベツのマヨサラダ 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 - 357 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 2.8 g 炭水化物 67.8 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 649 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 26.0 g 炭水化物 79.8 g 食塩 2.9 g	エネルギー - 377 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 3.5 g 炭水化物 71.2 g 食塩 1.7 g	エネルギー - 435 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 9.8 g 炭水化物 71.4 g 食塩 2.0 g
				エネルギー - 1328 kcal 蛋白質 45.9 g 脂質 20.7 g 炭水化物 244.3 g 食塩 7.1 g	エネルギー - 1350 kcal 蛋白質 43.4 g 脂質 50.8 g 炭水化物 180.9 g 食塩 5.2 g	エネルギー - 1309 kcal 蛋白質 46.6 g 脂質 21.5 g 炭水化物 236.3 g 食塩 6.4 g	エネルギー - 1357 kcal 蛋白質 42.1 g 脂質 46.1 g 炭水化物 189.2 g 食塩 7.5 g

<献立表>

4月

	5	6	7	8	9	10	11	
朝食	米飯180g 鶏肉のすき煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 牛乳	米飯180g 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180g 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 オニオン&コーンスープサラダ ミネストローネ 牛乳	米飯180g 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 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	
	エネルギー 503 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 10.7 g 炭水化物 86.0 g 食塩 2.1 g	エネルギー 525 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 13.3 g 炭水化物 89.6 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 566 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 10.0 g 炭水化物 109.8 g 食塩 1.8 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 27.2 g 炭水化物 37.6 g 食塩 1.0 g	エネルギー 511 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 14.1 g 炭水化物 81.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー 408 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 24.4 g 炭水化物 33.5 g 食塩 2.4 g	
	昼食	米飯180g 牛肉入りコロッケ 65 野菜のコンソメ煮 オニオンコンソメ	米飯180g アジトマト煮 ○ ほうれん草ベコンソテー 味噌汁	米飯180g 味噌だれチキン 菜の花お浸し お吸い物（花ご膳）	米飯180g カレイ西京焼き（黄） ひじき煮 味噌汁	米飯180g キノコと彩り野菜のクリーム煮 野菜炒め オニオンコンソメ	米飯180g サバ塩焼き ○ ふきと竹の子の白和え 味噌汁	米飯180g ブリ甘酢あんかけ ○ チンゲン菜の煮浸し 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 397 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 5.3 g 炭水化物 69.5 g 食塩 1.9 g	エネルギー 429 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 5.8 g 炭水化物 77.3 g 食塩 3.4 g	エネルギー 383 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 3.3 g 炭水化物 71.4 g 食塩 1.7 g	エネルギー 493 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 13.2 g 炭水化物 79.4 g 食塩 2.6 g	エネルギー 486 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 15.7 g 炭水化物 70.4 g 食塩 1.8 g	エネルギー 414 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 8.5 g 炭水化物 73.2 g 食塩 1.9 g
夕食		米飯180g サバ照焼き（骨なし） がんもの含め煮 味噌汁	米飯180g 三元豚ロース生姜焼き 高知 わかろと湯葉のおかか和え 味噌汁	米飯180g サワラ野菜入り煮付 高野豆腐の玉子とじ ○ 味噌汁	米飯180g 牛焼肉 ○ 野菜のソテー 味噌汁	米飯180g 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180g チキンのオープン焼き（パジル） さつま芋サラダ 味噌汁	米飯180g 豚ロースのマリネ 大豆のトマト煮 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 458 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 11.8 g 炭水化物 73.3 g 食塩 2.4 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 408 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 6.9 g 炭水化物 76.0 g 食塩 1.6 g	エネルギー 386 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 3.9 g 炭水化物 76.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 603 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 19.4 g 炭水化物 88.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 440 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 9.9 g 炭水化物 74.3 g 食塩 2.5 g	
	エネルギー 1505 kcal 蛋白質 42.6 g 脂質 39.5 g 炭水化物 244.4 g 食塩 5.4 g	エネルギー 1380 kcal 蛋白質 50.9 g 脂質 30.4 g 炭水化物 232.4 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1234 kcal 蛋白質 42.6 g 脂質 29.4 g 炭水化物 197.8 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1357 kcal 蛋白質 44.7 g 脂質 20.2 g 炭水化物 257.2 g 食塩 5.1 g	エネルギー 1312 kcal 蛋白質 39.5 g 脂質 44.3 g 炭水化物 193.1 g 食塩 5.7 g	エネルギー 1600 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 49.2 g 炭水化物 240.3 g 食塩 5.7 g	エネルギー 1262 kcal 蛋白質 40.9 g 脂質 42.8 g 炭水化物 181.0 g 食塩 6.8 g	

<献立表>

4月

	12	13	14	15	16	17	18	
朝食	米飯180g 肉じゃが キャベツの酢の物 味噌汁 牛乳	米飯180g ホッケ塩焼き 20g ふきの酢味噌和え 味噌汁 牛乳	クロワッサン 1個 大豆のトマト煮 ポテトサラダ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180g 厚焼きたまご 甘 白菜お浸し 味噌汁 牛乳	ベジロール（人参）1個 スクランブルエッグ ☆ 野菜のコンソメ煮 コーンポタージュスープ 牛乳	米飯180g 里芋の含め煮 わかろと湯葉のおかか和え 味噌汁 牛乳	ロールパン 1個 豚ミンチと野菜の煮物 マカロニサラダ オニオンコンソメ 牛乳	
	エネルギー 480 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 87.1 g 食塩 2.3 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 9.8 g 炭水化物 80.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー 347 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 15.1 g 炭水化物 33.5 g 食塩 2.4 g	エネルギー 534 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 16.9 g 炭水化物 79.3 g 食塩 2.0 g	エネルギー 349 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 17.2 g 炭水化物 35.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 9.7 g 炭水化物 86.0 g 食塩 2.3 g	エネルギー 334 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 9.9 g 炭水化物 35.2 g 食塩 2.5 g	
	昼食	米飯180g ミニチキン南蛮 小松菜お浸し 味噌汁	五目釜飯 信田煮 わかめと水くわいの酢の物 味噌汁	米飯180g イワシ梅煮 菜の花の辛子和え 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 赤魚西京焼き 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁	米飯180g マーボーナス ナムル 中華スープ（花ご膳）	米飯180g 豚肉のトマトソース添え 花野菜の洋風煮 コーンポタージュスープ
		エネルギー 500 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 13.0 g 炭水化物 80.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー 437 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 6.8 g 炭水化物 82.1 g 食塩 3.1 g	エネルギー 407 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 4.3 g 炭水化物 78.6 g 食塩 2.2 g	エネルギー 536 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 8.1 g 炭水化物 99.6 g 食塩 3.5 g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 10.9 g 炭水化物 70.4 g 食塩 1.5 g	エネルギー 444 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 12.5 g 炭水化物 73.8 g 食塩 3.1 g	エネルギー 483 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 11.2 g 炭水化物 76.8 g 食塩 1.5 g
夕食		米飯180g たらバーク 竹の子土佐煮 味噌汁	米飯180g アジ西京焼き 五目きんぴら 味噌汁	米飯180g 豚肉のゆばあんかけ 花野菜の洋風煮 味噌汁	米飯180g サワラ揚煮 若竹煮 味噌汁	米飯180g 鮭バーク 海老団子と大根煮物 味噌汁	米飯180g ハサ塩レモンソテー焼 厚揚げの彩り炒め 味噌汁	米飯180g あじフライ れんこんマリネ 味噌汁
		エネルギー 420 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 7.1 g 炭水化物 77.2 g 食塩 1.9 g	エネルギー 391 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 3.8 g 炭水化物 72.4 g 食塩 2.2 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 12.3 g 炭水化物 72.4 g 食塩 1.8 g	エネルギー 465 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 9.7 g 炭水化物 74.2 g 食塩 1.8 g	エネルギー 473 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 11.0 g 炭水化物 78.5 g 食塩 2.4 g	エネルギー 351 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 4.8 g 炭水化物 67.8 g 食塩 1.3 g	エネルギー 438 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 7.8 g 炭水化物 80.8 g 食塩 1.6 g
	エネルギー 1400 kcal 蛋白質 42.4 g 脂質 29.6 g 炭水化物 244.3 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1295 kcal 蛋白質 45.7 g 脂質 20.4 g 炭水化物 235.3 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1222 kcal 蛋白質 42.8 g 脂質 31.7 g 炭水化物 184.5 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1535 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 34.7 g 炭水化物 253.1 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1252 kcal 蛋白質 41.2 g 脂質 39.1 g 炭水化物 184.5 g 食塩 5.8 g	エネルギー 1275 kcal 蛋白質 35.9 g 脂質 27.0 g 炭水化物 227.6 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1255 kcal 蛋白質 37.0 g 脂質 28.9 g 炭水化物 192.8 g 食塩 5.6 g	

<献立表>

	19	20	21	22	23	24	25	
朝食	米飯180g 豆腐のそぼろあん包み いんげん胡麻和え 味噌汁 牛乳	米飯180g 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180g うの花炒り煮 小松菜お浸し 味噌汁 牛乳	ベジロール（ホウレン草）1個 北海道かぼちゃのクリーム仕立て オニオン&コーンポタージュサラダ コーンポタージュスープ 牛乳	米飯180g 厚揚げの彩り炒め マカロニサラダ 味噌汁 牛乳	クロワッサン 1個 ジャーマンポテト ○ 野菜のマリネ オニオンコンソメ 牛乳	
	エネルギー 540 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 15.4 g 炭水化物 85.2 g 食塩 2.3 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 9.5 g 炭水化物 88.0 g 食塩 1.8 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 455 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 10.3 g 炭水化物 80.3 g 食塩 1.8 g	エネルギー 374 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 18.4 g 炭水化物 41.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー 546 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 11.8 g 炭水化物 81.3 g 食塩 2.1 g	エネルギー 331 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 16.8 g 炭水化物 36.9 g 食塩 2.7 g	
	昼食	米飯180g イワシしょうが煮 肉じゃが 味噌汁	米飯180g 牛うま煮 菜の花の辛子和え 味噌汁	米飯180g オムレツ（トマト） ごぼうサラダ オニオンコンソメ	ゆかりごはん きつねうどん 豚バラ大根 フルーツ（フルーツカクテル）	米飯180g 鶏唐揚げ ☆☆☆ 中華白菜 中華スープ（花ご膳）	米飯180g アジトマト煮 ○ 炒り豆腐 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 388 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 4.1 g 炭水化物 76.5 g 食塩 1.7 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 15.0 g 炭水化物 78.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 17.5 g 炭水化物 77.4 g 食塩 3.5 g	エネルギー 583 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 11.4 g 炭水化物 106.6 g 食塩 5.6 g	エネルギー 444 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 4.5 g 炭水化物 69.0 g 食塩 5.0 g	エネルギー 438 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 8.2 g 炭水化物 71.4 g 食塩 1.8 g	エネルギー 424 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 9.9 g 炭水化物 76.7 g 食塩 2.8 g
夕食		米飯180g 鶏の照り焼き ト キャベツの酢の物 味噌汁	米飯180g タラ塩麹焼き 白和え（法蓮草） 味噌汁	米飯180g カレイ西京焼き（黄） 筍とツナの煮物 味噌汁	米飯180g 豚肉のあんかけ 野菜のマリネ 味噌汁	米飯180g 助宗タラ揚煮 彩り白菜漬け 味噌汁	米飯180g 牛焼肉 ○ あさりとキャベツの生姜和え 味噌汁	米飯180g サバ味噌煮 ○ チンゲン菜の煮浸し お吸い物（花ご膳）
		エネルギー 433 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 8.4 g 炭水化物 73.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー 385 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 3.4 g 炭水化物 72.9 g 食塩 2.0 g	エネルギー 369 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 2.7 g 炭水化物 69.1 g 食塩 1.6 g	エネルギー 464 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 8.7 g 炭水化物 81.5 g 食塩 2.4 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 11.0 g 炭水化物 73.3 g 食塩 3.1 g	エネルギー 417 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 6.0 g 炭水化物 79.4 g 食塩 2.2 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 13.6 g 炭水化物 70.3 g 食塩 2.0 g
	エネルギー 1361 kcal 蛋白質 47.3 g 脂質 27.9 g 炭水化物 235.2 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1379 kcal 蛋白質 44.9 g 脂質 27.9 g 炭水化物 239.5 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1378 kcal 蛋白質 47.0 g 脂質 36.7 g 炭水化物 194.6 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1502 kcal 蛋白質 41.8 g 脂質 30.4 g 炭水化物 268.4 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1257 kcal 蛋白質 43.7 g 脂質 33.9 g 炭水化物 183.4 g 食塩 10.3 g	エネルギー 1401 kcal 蛋白質 48.5 g 脂質 26.0 g 炭水化物 232.1 g 食塩 6.1 g	エネルギー 1230 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 40.3 g 炭水化物 183.9 g 食塩 7.5 g	

<献立表>

	26	27	28	29	30			
朝食	米飯180g 白身魚と豆腐のふんわり天 菜の花の辛子和え 味噌汁 牛乳	米飯180g 筑前煮 焼き茄子 味噌汁 牛乳	ベジロール（人参）1個 スクランブルエッグ ☆ さつま芋サラダ コーンポタージュスープ 牛乳	米飯180g 竹の子土佐煮 キャベツの酢の物 味噌汁 牛乳	ロールパン 1個 野菜のトマト煮 スパゲティサラダ オニオンコンソメ 牛乳			
	エネルギー 499 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 12.8 g 炭水化物 82.7 g 食塩 2.3 g	エネルギー 466 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.8 g 炭水化物 83.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 20.7 g 炭水化物 48.6 g 食塩 1.8 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 9.0 g 炭水化物 83.3 g 食塩 2.2 g	エネルギー 378 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 10.8 g 炭水化物 39.7 g 食塩 2.7 g			
	昼食	米飯180g アジ西京焼き いんげんと白きくらげのナムル 味噌汁	ビーフカレー（甘口） 里いも大豆クリーム煮 フルーツ（洋ナシ） 漬物（福神漬け）	米飯180g アジ南蛮漬け ○ ほうれん草卵の花（ゆず風味） お吸い物（花ご膳）	米飯180g 天津玉子 中華白菜 中華スープ（花ご膳）	米飯180g メヌケ味りんしょう油焼 牛肉ごぼう 味噌汁		
		エネルギー 394 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 5.4 g 炭水化物 69.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー 597 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 18.1 g 炭水化物 96.9 g 食塩 3.4 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 11.0 g 炭水化物 85.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー 398 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 6.7 g 炭水化物 73.1 g 食塩 3.1 g	エネルギー 383 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 6.8 g 炭水化物 70.7 g 食塩 1.7 g		
夕食		米飯180g 鶏肉のゆばあんかけ 青菜煮浸し 味噌汁	米飯180g 白身魚の野菜あんかけ ○ ひじき煮 味噌汁	米飯180g ネギ塩豚ロース焼き ○ もやしとインゲンの炒め煮 味噌汁	米飯180g サワラ揚煮 肉じゃが 味噌汁	米飯180g ささみフライ 北海道かぼちゃのクリーム仕立て 味噌汁		
		エネルギー 405 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 6.3 g 炭水化物 69.2 g 食塩 2.0 g	エネルギー 393 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 5.1 g 炭水化物 74.1 g 食塩 2.0 g	エネルギー 440 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 70.8 g 食塩 2.0 g	エネルギー 482 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 10.1 g 炭水化物 77.2 g 食塩 1.9 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 14.2 g 炭水化物 89.2 g 食塩 1.7 g		
	エネルギー 1298 kcal 蛋白質 51.1 g 脂質 24.5 g 炭水化物 221.1 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1456 kcal 蛋白質 38.0 g 脂質 33.0 g 炭水化物 254.6 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1366 kcal 蛋白質 40.8 g 脂質 42.6 g 炭水化物 204.5 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1340 kcal 蛋白質 47.4 g 脂質 25.8 g 炭水化物 233.6 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1314 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 31.8 g 炭水化物 199.6 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4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	1328	483.6	37.2	45.9	17.8	133	20.7	221.7	201.3	214.5	7.7	244.3	8.9	1864	1445	434	180	719	4.8	5.7	0.84	384	3.1	0.42	0.66	36	7.1
2	1350	474.1	32.7	43.4	41.2	211	50.8	157.2	139.9	146.7	5.1	180.9	6.6	1427	1187	328	116	606	4.1	6.6	0.59	331	1.2	0.55	0.74	42	5.2
3	1309	537.7	38.9	46.6	18.8	97	21.5	233.4	211.3	223.8	6.5	236.3	9.0	1838	1354	359	147	744	4.1	6.4	0.78	166	3.6	0.50	0.71	34	6.4
4	1357	499.9	34.5	42.1	42.4	178	46.1	165.9	144.2	151.8	7.2	189.2	10.0	2318	1252	393	209	694	4.5	5.8	0.71	433	1.3	0.89	1.45	24	7.5
5	1505	469.8	29.7	42.6	27.8	43	39.5	233.7	194.8	203.3	6.2	244.4	7.6	1417	1198	363	157	681	4.4	5.7	0.77	317	0.7	0.52	0.64	40	5.4
6	1380	460.0	30.7	50.9	24.8	53	30.4	218.3	199.0	210.0	7.4	232.4	7.3	1679	1126	332	151	616	3.8	5.8	0.80	363	1.0	0.72	0.62	23	6.6
7	1234	466.7	28.3	42.6	20.6	77	29.4	185.2	144.1	151.7	5.6	197.8	10.6	2254	1280	371	129	675	3.6	5.1	0.63	347	0.8	0.43	0.71	60	7.9
8	1357	468.0	36.4	44.7	17.1	74	20.2	233.7	213.8	238.1	12.0	257.2	8.8	1083	2197	489	189	692	4.2	7.1	0.74	281	6.9	0.43	0.71	49	5.1
9	1312	565.7	32.2	39.5	34.1	159	44.3	173.2	158.6	169.1	7.5	193.1	9.5	1929	1388	410	130	679	3.3	5.0	0.61	538	1.6	0.48	0.84	77	5.7
10	1600	504.0	42.4	53.0	41.6	245	49.2	230.0	200.0	210.1	7.3	240.3	9.3	1307	1310	366	166	782	4.6	6.2	0.86	215	6.2	0.39	0.76	35	5.7
11	1262	434.6	29.9	40.9	26.6	65	42.8	170.7	152.2	162.0	6.3	181.0	7.1	1719	1169	345	165	570	3.3	5.2	0.58	272	2.8	0.61	1.36	47	6.8
12	1400	505.3	32.9	42.4	26.2	70	29.6	239.5	203.0	211.8	8.7	244.3	8.4	1606	1399	383	162	645	4.4	5.8	0.76	291	2.6	0.45	0.58	39	6.4
13	1295	483.5	36.5	45.7	16.9	91	20.4	221.1	192.4	200.7	6.0	235.3	9.5	2221	1164	376	153	703	3.6	5.9	0.78	308	5.7	0.30	0.54	11	8.0
14	1222	505.7	35.9	42.8	28.0	84	31.7	166.7	150.7	161.3	8.7	184.5	9.2	1870	1433	383	137	687	5.1	5.6	0.72	370	11.3	0.99	0.79	96	6.4
15	1535	466.4	37.3	57.4	22.9	226	34.7	235.7	215.6	227.9	5.0	253.1	9.4	1626	1158	348	175	712	4.9	6.3	0.72	409	2.0	0.58	0.85	37	7.3
16	1252	489.2	34.0	41.2	35.2	171	39.1	168.2	143.8	152.1	6.5	184.5	7.3	1347	1276	365	186	672	3.6	4.8	0.62	267	6.0	0.45	1.36	24	5.8
17	1275	520.5	29.9	35.9	24.3	43	27.0	224.5	205.0	216.8	7.6	227.6	8.9	1441	1181	378	183	610	4.1	5.6	0.90	228	0.7	0.40	0.54	26	6.7
18	1255	458.5	31.2	37.0	26.3	66	28.9	175.6	159.3	167.6	5.2	192.8	7.4	1530	1145	328	159	619	3.1	4.8	0.56	144	2.6	0.94	1.26	59	5.6
19	1361	498.4	37.9	47.3	23.8	101	27.9	226.3	202.8	213.6	8.3	235.2	8.1	1528	1252	383	164	724	5.5	6.4	0.83	300	11.3	0.41	0.68	33	6.3
20	1379	544.2	32.8	44.9	24.5	77	27.9	225.4	203.9	214.8	7.7	239.5	8.3	1689	1350	431	182	704	5.1	6.3	0.85	256	0.9	0.42	0.65	77	6.6
21	1378	490.2	38.6	47.0	33.8	205	36.7	171.0	148.7	157.3	7.2	194.6	9.2	1502	2036	385	188	749	3.7	5.4	0.67	201	7.6	0.42	1.56	33	7.2
22	1502	603.6	32.7	41.8	24.3	57	30.4	189.2	171.9	181.5	7.4	268.4	11.8	1684	1215	347	118	599	3.9	5.3	0.69	264	0.7	0.89	0.55	38	9.8
23	1257	485.7	33.1	43.7	24.0	96	33.9	170.3	149.3	163.0	5.6	183.4	11.1	1581	2537	330	204	654	2.5	4.5	0.53	235	1.0	0.58	1.29	37	10.3
24	1401	475.2	29.4	48.5	20.1	87	26.0	214.2	195.0	204.1	5.8	232.1	6.6	1412	997	373	145	591	4.1	6.3	0.74	161	3.0	0.42	0.60	28	6.1
25	1230	401.7	19.9	34.1	25.1	63	40.3	161.0	147.0	159.5	5.2	183.9	10.3	1987	939	306	114	474	3.2	3.8	0.53	325	1.2	0.48	0.68	44	7.5
26	1298	526.1	41.9	51.1	21.1	96	24.5	213.8	192.9	203.0	7.2	221.1	8.3	1612	1447	449	158	768	5.7	6.8	0.84	344	5.3	0.42	0.77	75	6.5
27	1456	629.7	30.7	38.0	30.0	65	33.0	233.7	213.9	228.1	8.7	254.6	9.4	2281	1406	363	157	628	4.2	5.4	0.81	212	1.1	0.39	0.55	20	7.3
28	1366	462.0	32.1	40.8	32.4	171	42.6	178.0	140.5	147.3	6.5	204.5	7.8	1421	1153	363	169	639	3.5	5.6	0.61	242	3.7	0.61	1.39	20	6.4
29	1340	481.1	27.9	47.4	14.3	197	25.8	220.7	201.3	210.4	6.6	233.6	8.0	1706	1080	328	151	607	4.3	5.6	0.71	289	3.0	0.51	0.82	23	7.2
30	1314	425.4	24.1	35.3	29.0	48	31.8	187.8	150.1	156.2	7.1	199.6	8.4	1746	1161	312	124	568	3.3	4.6	0.64	167	0.8	0.44	0.51	26	6.1
合計	40510	14816.5	991.7	1314.5	795.0	3349	987.1	6045.7	5346.3	5658.1	209.8	6569.5	262.1	50625	40235	11121	4768	19811	122.5	169.4	21.42	8660	99.7	16.04	25.17	1213	202.9
平均	1350	493.9	33.1	43.8	26.5	112	32.9	201.5	178.2	188.6	7.0	219.0	8.7	1688	1341	371	159	660	4.1	5.6	0.71	289	3.3	0.53	0.84	40	6.8