

<献立表>

5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5月1日 (金) ~ 2026年5月31日 (日)

	日	月	火	水	木	金 1	土 2
朝食						米飯180 g うの花炒り煮 モロヘイヤのお浸し 味噌汁 牛乳	米飯180 g 厚焼きたまご 甘 いんげん胡麻和え 味噌汁 牛乳
						エネルギー - 477 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 10.4 g 炭水化物 84.6 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 522 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 14.3 g 炭水化物 83.2 g 食塩 2.2 g
昼食						米飯180 g ミニチキン南蛮 薩摩芋と豆昆布の和え物 味噌汁	米飯180 g 豚角煮 白菜お浸し 中華スープ (花ご膳)
						エネルギー - 552 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 14.3 g 炭水化物 88.4 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 554 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 21.0 g 炭水化物 74.6 g 食塩 2.3 g
夕食						米飯180 g カレイ煮付 0 わかめと水くわいの酢の物 味噌汁	米飯180 g タラ塩麴焼き 鶏肉のすき煮 味噌汁
						エネルギー - 367 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 2.0 g 炭水化物 75.0 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 399 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 2.8 g 炭水化物 75.1 g 食塩 2.2 g
						エネルギー - 1396 kcal 蛋白質 45.4 g 脂質 26.7 g 炭水化物 248.0 g 食塩 6.2 g	エネルギー - 1475 kcal 蛋白質 51.8 g 脂質 38.1 g 炭水化物 232.9 g 食塩 6.7 g

〈献立表〉

5月

	3	4	5	6	7	8	9	
朝食	クロワッサン 1個 大豆のトト煮 オニオン&コールローサラダ コーンポタージュスープ 牛乳	米飯180g 黒ムツ西京焼き 20g 青菜煮浸し 味噌汁 牛乳	ベジロール（人参）1個 スクランブルエッグ ☆ じゃが芋のコンクリーム煮 オニオンコンソメ 牛乳	米飯180g 炒り豆腐 大根なます 味噌汁 牛乳	マーブルブレッド（ミルク）2枚 トマトオムレツ 野菜のコンソメ煮 コーンポタージュスープ 牛乳	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	
	エネルギー 379 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 22.4 g 炭水化物 33.4 g 食塩 2.2 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 12.4 g 炭水化物 76.9 g 食塩 1.8 g	エネルギー 332 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 16.4 g 炭水化物 35.2 g 食塩 1.9 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 87.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー 403 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 20.9 g 炭水化物 39.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 15.0 g 炭水化物 82.1 g 食塩 2.3 g	エネルギー 486 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 12.9 g 炭水化物 79.9 g 食塩 2.0 g	
	昼食	米飯180g ビーフシチュー ○ キャベツのマヨサラダ フルーツ（フルーツカクテル）	米飯180g 三元豚ロース生姜焼き 高知 若竹煮 お吸い物（花ご膳）	米飯180g グリルチキン パンプキンサラダ 味噌汁	ちらしずし（錦糸） 豆腐ローフ（和風あんかけ） 菜の花お浸し お吸い物（花ご膳）	米飯180g 鶏肉のみぞれだれ かぼちゃの煮物 7 味噌汁	米飯180g サーモン刺イソス煮 野菜のソテー オニオンコンソメ	米飯180g アジ西京焼き 白菜とちくわの煮物 味噌汁
		エネルギー 638 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 25.8 g 炭水化物 87.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー 429 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 10.6 g 炭水化物 70.8 g 食塩 2.3 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 7.3 g 炭水化物 77.0 g 食塩 1.5 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 8.1 g 炭水化物 85.1 g 食塩 4.1 g	エネルギー 416 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 3.7 g 炭水化物 81.5 g 食塩 1.5 g	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 379 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 4.5 g 炭水化物 67.5 g 食塩 2.0 g
夕食		米飯180g あじバーグ さつま芋の煮物 味噌汁	米飯180g ブリ甘酢あんかけ ○ きんぴらごぼう 味噌汁	米飯180g 赤魚西京焼き 白菜煮浸し 味噌汁	米飯180g サワラ揚煮 焼き茄子 味噌汁	米飯180g イワシ梅煮 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁	米飯180g 豚ロースのマリネ 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
	エネルギー 434 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 7.3 g 炭水化物 81.0 g 食塩 1.6 g	エネルギー 458 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 9.4 g 炭水化物 82.6 g 食塩 2.2 g	エネルギー 385 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 4.9 g 炭水化物 70.0 g 食塩 1.5 g	エネルギー 453 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 9.6 g 炭水化物 72.7 g 食塩 1.5 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 4.4 g 炭水化物 75.1 g 食塩 1.9 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 9.5 g 炭水化物 92.4 g 食塩 2.6 g	エネルギー 507 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 15.1 g 炭水化物 84.0 g 食塩 2.0 g	
	エネルギー 1451 kcal 蛋白質 35.0 g 脂質 55.5 g 炭水化物 201.8 g 食塩 5.7 g	エネルギー 1363 kcal 蛋白質 43.2 g 脂質 32.4 g 炭水化物 230.3 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1156 kcal 蛋白質 44.2 g 脂質 28.6 g 炭水化物 182.2 g 食塩 4.9 g	エネルギー 1453 kcal 蛋白質 52.5 g 脂質 30.8 g 炭水化物 244.8 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1211 kcal 蛋白質 42.6 g 脂質 29.0 g 炭水化物 196.4 g 食塩 5.6 g	エネルギー 1434 kcal 蛋白質 48.8 g 脂質 29.8 g 炭水化物 245.8 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1372 kcal 蛋白質 43.1 g 脂質 32.5 g 炭水化物 231.4 g 食塩 6.0 g	

<献立表>

5月

	10	11	12	13	14	15	16
朝食	ベジロール（ホウレン草） 1個	米飯180g	ロールパン 1個	米飯180g	クロワッサン 1個	米飯180g	米飯180g
	粗挽きウィンナー	がんもの含め煮	スパイ風オムレツ	鶏肉のすき煮	スクランブルエッグ ☆	厚焼きたまご 甘	白身魚と豆腐のふんわり天
	野菜のソテー	じゃが芋の煮物	オニオン&コールスーサラダ	大根なます	うの花サラダ	いんげん胡麻和え	たけのこ煮物
	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	味噌汁	コーンポタージュスープ	味噌汁	味噌汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	エネルギー 387 kcal 蛋白質 13.1 g	エネルギー 501 kcal 蛋白質 16.9 g	エネルギー 445 kcal 蛋白質 13.5 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 16.3 g	エネルギー 397 kcal 蛋白質 12.4 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 19.3 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 16.4 g
	脂質 22.6 g 炭水化物 33.2 g	脂質 12.4 g 炭水化物 85.1 g	脂質 24.3 g 炭水化物 39.4 g	脂質 10.5 g 炭水化物 91.7 g	脂質 21.9 g 炭水化物 38.1 g	脂質 14.6 g 炭水化物 80.0 g	脂質 13.2 g 炭水化物 84.0 g
	食塩 2.2 g	食塩 1.6 g	食塩 2.5 g	食塩 2.3 g	食塩 1.8 g	食塩 2.2 g	食塩 2.4 g
昼食	ビーフカレー（甘口）	米飯180g	米飯180g	米飯180g	たまご丼	米飯180g	米飯180g
	野菜のマリネ	鶏の照り焼き ト	たらバーグ	白身魚の野菜あんかけ ○	ほうれん草のお浸し	豆腐ローフ（和風あんかけ）	サンマみぞれ煮
	フルーツ（洋ナシ）	ごぼうサラダ	五目きんぴら	ぜんまい煮	味噌汁	海老団子と大根煮物	厚揚げの彩り炒め
	漬物（福神漬け）	味噌汁	味噌汁	味噌汁	フルーツ（みかん）	味噌汁	味噌汁
	エネルギー 589 kcal 蛋白質 8.6 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 15.5 g	エネルギー 446 kcal 蛋白質 14.3 g	エネルギー 383 kcal 蛋白質 12.8 g	エネルギー 409 kcal 蛋白質 11.4 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 17.1 g	エネルギー 442 kcal 蛋白質 14.1 g
	脂質 15.9 g 炭水化物 101.4 g	脂質 20.2 g 炭水化物 74.6 g	脂質 8.8 g 炭水化物 78.2 g	脂質 4.5 g 炭水化物 72.8 g	脂質 8.1 g 炭水化物 73.2 g	脂質 8.6 g 炭水化物 75.8 g	脂質 11.5 g 炭水化物 71.1 g
	食塩 4.0 g	食塩 2.0 g	食塩 2.1 g	食塩 1.9 g	食塩 3.0 g	食塩 2.6 g	食塩 1.8 g
夕食	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g
	豆腐ハンバーグ（甘酢あん）	たら塩麹焼き	カレイ煮付 0	メンチカツ	赤魚西京焼き	サワラ揚煮	鶏肉と根菜の黒酢あんかけ
	海老団子と大根煮物	わかと湯葉のおかか和え	竹の子土佐煮	野菜のトマト煮	きんぴらごぼう	白菜煮浸し	焼ビーフン
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	オニオンコンソメ	味噌汁	味噌汁	中華スープ（花ご膳）
	エネルギー 508 kcal 蛋白質 13.2 g	エネルギー 374 kcal 蛋白質 17.0 g	エネルギー 356 kcal 蛋白質 14.9 g	エネルギー 567 kcal 蛋白質 11.3 g	エネルギー 398 kcal 蛋白質 14.1 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 20.6 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 17.2 g
	脂質 14.2 g 炭水化物 81.9 g	脂質 2.2 g 炭水化物 73.1 g	脂質 1.9 g 炭水化物 70.8 g	脂質 19.4 g 炭水化物 83.9 g	脂質 3.3 g 炭水化物 78.9 g	脂質 11.9 g 炭水化物 75.5 g	脂質 8.1 g 炭水化物 99.4 g
	食塩 3.5 g	食塩 2.4 g	食塩 1.6 g	食塩 2.0 g	食塩 2.1 g	食塩 1.9 g	食塩 3.2 g
	エネルギー 1484 kcal 蛋白質 34.9 g	エネルギー 1420 kcal 蛋白質 49.4 g	エネルギー 1247 kcal 蛋白質 42.7 g	エネルギー 1464 kcal 蛋白質 40.4 g	エネルギー 1204 kcal 蛋白質 37.9 g	エネルギー 1460 kcal 蛋白質 57.0 g	エネルギー 1486 kcal 蛋白質 47.7 g
	脂質 52.7 g 炭水化物 216.5 g	脂質 34.8 g 炭水化物 232.8 g	脂質 35.0 g 炭水化物 188.4 g	脂質 34.4 g 炭水化物 248.4 g	脂質 33.3 g 炭水化物 190.2 g	脂質 35.1 g 炭水化物 231.3 g	脂質 32.8 g 炭水化物 254.5 g
	食塩 9.7 g	食塩 6.0 g	食塩 6.2 g	食塩 6.2 g	食塩 6.9 g	食塩 6.7 g	食塩 7.4 g

5月

<献立表>

	17	18	19	20	21	22	23	
朝食	ベジロール（人参）1個 ほうれん草 ^ハ -コンソメ 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&コーンポタージュサラダ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180g 竹の子土佐煮 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	
	エネルギー 287 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 16.7 g 炭水化物 28.6 g 食塩 1.4 g	エネルギー 591 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 21.5 g 炭水化物 87.5 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 467 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 9.6 g 炭水化物 83.3 g 食塩 2.5 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	エネルギー 483 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 12.2 g 炭水化物 80.2 g 食塩 1.8 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 14.7 g 炭水化物 82.6 g 食塩 2.3 g	
	昼食	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 ○ 中華白菜 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	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 パサ塩レモンソテー焼 さつま芋サラダ 味噌汁
		エネルギー 476 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 6.8 g 炭水化物 93.2 g 食塩 2.0 g	エネルギー 432 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 6.7 g 炭水化物 80.5 g 食塩 3.1 g	エネルギー 386 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 5.1 g 炭水化物 74.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 449 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 7.1 g 炭水化物 85.7 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	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 492 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 13.3 g 炭水化物 80.9 g 食塩 1.9 g
夕食		米飯180g タラ塩麴焼き わかろと湯葉のおかか和え 味噌汁	米飯180g アジマト煮 ○ かぼちゃの煮物 7 味噌汁	米飯180g 鶏肉のオニオンソース もやしとインゲンの炒め煮 味噌汁	米飯180g メヌケ味噌醤油焼 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	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
		エネルギー 362 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 2.1 g 炭水化物 69.7 g 食塩 2.5 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 383 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 5.4 g 炭水化物 68.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー 387 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 4.9 g 炭水化物 68.8 g 食塩 1.5 g	エネルギー 427 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 4.9 g 炭水化物 75.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 4.4 g 炭水化物 74.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 442 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.4 g 炭水化物 73.8 g 食塩 2.0 g
	エネルギー 1125 kcal 蛋白質 41.1 g 脂質 25.6 g 炭水化物 191.5 g 食塩 5.9 g	エネルギー 1451 kcal 蛋白質 47.2 g 脂質 32.2 g 炭水化物 249.1 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1155 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 24.9 g 炭水化物 183.8 g 食塩 5.4 g	エネルギー 1303 kcal 蛋白質 44.7 g 脂質 21.6 g 炭水化物 237.8 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1360 kcal 蛋白質 47.9 g 脂質 44.9 g 炭水化物 184.9 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1281 kcal 蛋白質 47.4 g 脂質 20.8 g 炭水化物 231.9 g 食塩 5.9 g	エネルギー 1455 kcal 蛋白質 49.4 g 脂質 37.4 g 炭水化物 237.3 g 食塩 6.2 g	

〈献立表〉

5月

	24	25	26	27	28	29	30	
朝食	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 カワラワ-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 キャベツサラダ コーンポタージュスープ 牛乳	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	
	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 492 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 14.0 g 炭水化物 79.8 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 493 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 13.8 g 炭水化物 80.3 g 食塩 2.1 g	エネルギー 372 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 21.1 g 炭水化物 32.7 g 食塩 1.9 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 13.0 g 炭水化物 87.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 13.6 g 炭水化物 84.2 g 食塩 2.1 g	
	昼食	米飯180g 種々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）	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
		エネルギー 513 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 10.4 g 炭水化物 83.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 15.0 g 炭水化物 78.3 g 食塩 2.8 g	エネルギー 414 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 5.8 g 炭水化物 74.9 g 食塩 1.7 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 8.6 g 炭水化物 73.5 g 食塩 2.9 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	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 435 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 7.4 g 炭水化物 75.4 g 食塩 2.8 g
夕食		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 助宗たら揚煮 モロヘイヤのお浸し 味噌汁	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 豚ミンチと野菜の煮物 味噌汁
	エネルギー 419 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 7.3 g 炭水化物 77.2 g 食塩 1.7 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 424 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 8.3 g 炭水化物 73.6 g 食塩 1.7 g	エネルギー 403 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 4.5 g 炭水化物 79.1 g 食塩 2.0 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 410 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 8.0 g 炭水化物 73.9 g 食塩 2.2 g	エネルギー 427 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 8.3 g 炭水化物 76.3 g 食塩 1.5 g	
	エネルギー 1295 kcal 蛋白質 39.6 g 脂質 38.0 g 炭水化物 191.2 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1406 kcal 蛋白質 47.8 g 脂質 34.5 g 炭水化物 226.7 g 食塩 5.8 g	エネルギー 1193 kcal 蛋白質 41.9 g 脂質 28.4 g 炭水化物 179.5 g 食塩 5.9 g	エネルギー 1324 kcal 蛋白質 42.6 g 脂質 26.9 g 炭水化物 232.9 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1437 kcal 蛋白質 46.6 g 脂質 40.9 g 炭水化物 219.0 g 食塩 6.0 g	エネルギー 1395 kcal 蛋白質 46.8 g 脂質 26.7 g 炭水化物 240.7 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1380 kcal 蛋白質 45.9 g 脂質 29.3 g 炭水化物 235.9 g 食塩 6.4 g	

<献立表>

5月

31							
朝食	マーブルブレッド（ミルク）2枚 ミートボール プロコリーのシーザーサラダ クラムチャウダー 牛乳						
	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						
昼食	米飯180g 豚のみぞれあんかけ ひじき煮 味噌汁						
	エネルギー - 448 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 10.4 g 炭水化物 73.4 g 食塩 2.0 g						
夕食	米飯180g 助宗タラ揚煮 鶏肉のすき煮 味噌汁						
	エネルギー - 501 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 12.6 g 炭水化物 80.3 g 食塩 1.7 g						
	エネルギー - 1297 kcal 蛋白質 44.8 g 脂質 41.6 g 炭水化物 189.9 g 食塩 5.2 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5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	1396	494.1	35.8	45.4	23.4	78	26.7	239.6	199.2	210.5	9.9	248.0	8.3	1483	1355	439	160	683	4.0	5.9	0.83	668	3.5	0.49	0.78	40	6.2
2	1475	507.7	43.4	51.8	34.8	296	38.1	220.4	200.0	210.5	4.7	232.9	9.2	1510	1319	425	180	779	4.8	6.7	0.78	393	2.3	0.39	0.77	26	6.7
3	1451	491.8	23.9	35.0	44.5	83	55.5	172.6	154.5	161.9	7.2	201.8	7.9	1650	1280	328	182	605	3.6	5.7	0.62	300	1.9	0.41	1.26	55	5.7
4	1363	440.5	35.6	43.2	28.7	77	32.4	230.8	210.9	227.3	5.4	230.3	9.0	1463	1240	352	142	640	3.9	5.6	0.74	284	3.7	0.68	0.64	22	6.3
5	1156	476.6	35.0	44.2	25.1	186	28.6	166.5	148.4	155.4	6.7	182.2	7.2	1276	1224	357	130	674	3.5	4.7	0.56	334	2.4	0.39	0.68	37	4.9
6	1453	547.4	31.8	52.5	20.1	182	30.8	222.4	198.0	208.4	7.8	244.8	10.3	2015	1390	356	143	649	4.6	5.5	0.79	400	1.7	0.59	0.92	53	7.8
7	1211	490.8	35.2	42.6	25.6	192	29.0	181.2	162.1	171.4	7.0	196.4	7.0	1239	1347	362	178	690	4.0	5.6	0.63	404	11.9	0.38	1.51	47	5.6
8	1434	452.5	33.2	48.8	23.8	204	29.8	226.3	202.8	228.0	10.6	245.8	11.1	1942	2083	489	185	785	4.7	6.9	0.75	236	9.8	0.77	0.77	36	6.6
9	1372	502.1	34.9	43.1	29.1	60	32.5	234.1	196.8	206.9	6.7	231.4	8.5	1691	1350	380	155	699	3.9	5.9	0.80	219	5.0	0.42	0.58	50	6.0
10	1484	620.3	25.3	34.9	38.5	62	52.7	180.4	159.4	168.4	8.1	216.5	10.6	3190	1221	364	182	569	3.9	4.3	0.63	261	0.9	0.36	1.26	64	9.7
11	1420	468.3	41.4	49.4	31.5	108	34.8	226.0	205.6	212.4	10.1	232.8	7.6	1332	1378	406	188	742	4.6	6.7	0.94	240	1.2	0.40	0.62	27	6.0
12	1247	482.3	34.4	42.7	24.5	177	35.0	166.9	148.2	156.8	6.7	188.4	7.8	1502	1275	355	185	683	3.5	5.4	0.68	323	4.1	0.39	1.45	28	6.2
13	1464	515.8	33.5	40.4	31.4	70	34.4	234.0	202.4	212.4	7.0	248.4	8.9	1870	1194	340	133	642	3.6	5.5	0.73	247	1.0	0.45	0.55	34	6.2
14	1204	529.3	30.9	37.9	29.5	256	33.3	168.6	154.4	170.5	8.1	190.2	8.1	1655	1247	399	183	644	4.4	4.8	0.61	503	3.4	0.43	1.42	27	6.9
15	1460	485.1	35.3	57.0	24.2	220	35.1	228.1	199.1	210.8	5.9	231.3	7.7	1601	1203	372	151	688	4.9	5.8	0.77	400	1.9	0.61	0.87	25	6.7
16	1486	534.2	39.3	47.7	29.3	88	32.8	233.2	211.4	223.2	5.9	254.5	10.0	1740	1235	349	170	718	4.3	6.3	0.82	265	5.2	0.37	0.64	35	7.4
17	1125	463.0	33.2	41.1	22.5	84	25.6	161.7	145.0	167.0	12.5	191.5	9.4	1655	2103	487	186	640	3.9	5.2	0.67	334	1.0	0.46	0.64	49	5.9
18	1451	495.0	28.2	47.2	26.5	56	32.2	235.5	208.7	219.5	7.1	249.1	7.9	1803	1176	357	160	596	3.7	5.0	0.73	339	2.5	0.47	0.58	30	6.9
19	1155	482.3	33.0	39.7	21.5	187	24.9	160.8	145.8	154.9	6.9	183.8	6.5	1169	1177	350	169	654	3.8	5.3	0.59	171	9.9	0.36	1.47	19	5.4
20	1303	533.5	35.9	44.7	18.6	62	21.6	218.9	197.0	206.8	7.4	237.8	9.5	1648	1358	398	184	689	4.0	5.8	0.85	365	2.3	0.38	0.62	33	7.2
21	1360	426.5	35.6	47.9	22.3	99	44.9	159.0	143.9	150.4	4.8	184.9	7.7	1959	1146	329	166	680	2.8	5.3	0.54	180	4.9	0.85	1.34	40	6.7
22	1281	483.9	38.3	47.4	17.2	77	20.8	224.9	200.5	212.0	6.6	231.9	7.6	1398	1342	379	157	720	4.4	6.1	0.82	337	11.4	0.41	0.66	33	5.9
23	1455	479.9	33.4	49.4	31.5	243	37.4	231.6	200.0	211.1	6.3	237.3	8.1	1479	1249	373	149	721	4.1	5.9	0.74	332	3.5	1.03	0.70	42	6.2
24	1295	561.7	32.5	39.6	34.4	179	38.0	170.4	150.2	159.3	7.5	191.2	10.8	2453	1472	407	131	703	4.2	5.3	0.64	388	1.5	0.52	0.84	86	7.1
25	1406	528.6	36.0	47.8	30.8	140	34.5	215.4	195.0	203.5	5.8	226.7	7.7	1333	1248	424	160	718	4.5	6.4	0.80	418	7.2	0.34	0.76	40	5.8
26	1193	496.2	38.3	41.9	23.1	89	28.4	164.5	142.5	152.4	7.9	179.5	8.3	1671	1274	345	164	702	4.1	5.6	0.74	346	1.0	0.46	0.63	22	5.9
27	1324	466.2	35.0	42.6	23.7	107	26.9	233.8	214.0	226.5	5.4	232.9	9.2	1648	1092	321	156	664	3.5	5.8	0.80	183	9.9	0.88	0.66	18	7.0
28	1437	589.3	34.3	46.6	24.1	65	40.9	134.6	119.1	133.8	9.0	219.0	8.1	1679	1283	423	214	668	3.6	4.7	0.73	461	0.9	0.37	1.40	52	6.0
29	1395	492.1	36.7	46.8	22.9	171	26.7	227.8	202.1	213.6	6.8	240.7	10.7	2094	1941	424	179	748	4.5	5.6	0.75	304	7.2	0.43	0.71	42	8.6
30	1380	520.9	36.6	45.9	26.5	213	29.3	228.7	198.2	208.7	5.9	235.9	8.1	1590	1269	356	155	692	4.2	5.9	0.80	226	2.8	0.43	0.67	24	6.4
31	1297	487.9	37.6	44.8	38.3	107	41.6	174.0	156.1	165.3	6.3	189.9	7.7	1411	1199	370	135	638	4.3	5.2	0.61	246	0.9	0.84	0.63	53	5.2
合計	41933	15545.8	1073.5	1390.0	847.9	4218	1035.2	6272.7	5571.3	5919.6	224.0	6807.8	266.5	52149	41670	11816	5112	21123	125.8	174.4	22.49	10107	126.8	15.76	27.03	1189	201.1
平均	1353	501.5	34.6	44.8	27.4	136	33.4	202.3	179.7	191.0	7.2	219.6	8.6	1682	1344	381	165	681	4.1	5.6	0.73	326	4.1	0.51	0.87	38	6.5