

<献立表>

6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6月1日 (月) ~ 2026年6月30日 (火)

	日	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
朝食		米飯180g もやしとインゲンの炒め煮 白和え (法蓮草) 味噌汁 牛乳	マーブルブレッド (ミルク) 2枚 大豆のトマト煮 パンプキンサラダ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180g 白身魚と豆腐のふんわり天 彩り白菜漬け 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 480 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 11.6 g 炭水化物 82.5 g 食塩 1.9 g	エネルギー 358 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 17.6 g 炭水化物 41.5 g 食塩 1.7 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 13.7 g 炭水化物 85.8 g 食塩 3.4 g	エネルギー 387 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 16.0 g 炭水化物 41.7 g 食塩 1.7 g	エネルギー 469 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 9.7 g 炭水化物 83.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー 399 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 23.8 g 炭水化物 35.4 g 食塩 2.4 g
昼食		米飯180g 信田煮 豚バラ大根 味噌汁	米飯180g アジ南蛮漬け ○ うの花サラダ 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 (グアイント) 野菜炒め 味噌汁	ビーフカレー (甘口) カリフラワーのフレンチサラダ マンゴープリン 漬物 (福神漬け)
		エネルギー 456 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 76.1 g 食塩 2.0 g	エネルギー 529 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 13.9 g 炭水化物 88.3 g 食塩 2.2 g	エネルギー 418 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 8.5 g 炭水化物 69.8 g 食塩 2.0 g	エネルギー 368 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 5.3 g 炭水化物 72.6 g 食塩 5.9 g	エネルギー 593 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 22.3 g 炭水化物 74.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 529 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 12.8 g 炭水化物 93.2 g 食塩 4.7 g
夕食		米飯180g 鮭バーグ チンゲン菜の煮浸し 味噌汁	米飯180g 豚肉の彩り餡かけ 竹の子土佐煮 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 461 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 12.0 g 炭水化物 75.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー 427 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 8.6 g 炭水化物 71.8 g 食塩 1.9 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 3.7 g 炭水化物 86.9 g 食塩 1.6 g	エネルギー 379 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 3.1 g 炭水化物 73.0 g 食塩 1.6 g	エネルギー 482 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 11.6 g 炭水化物 72.7 g 食塩 1.7 g	エネルギー 427 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 4.5 g 炭水化物 72.5 g 食塩 2.5 g
	エネルギー 1397 kcal 蛋白質 40.7 g 脂質 35.0 g 炭水化物 234.3 g 食塩 5.7 g	エネルギー 1314 kcal 蛋白質 42.5 g 脂質 40.1 g 炭水化物 201.6 g 食塩 5.8 g	エネルギー 1364 kcal 蛋白質 46.5 g 脂質 25.9 g 炭水化物 242.5 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1134 kcal 蛋白質 37.5 g 脂質 24.4 g 炭水化物 187.3 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1544 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 43.6 g 炭水化物 230.7 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1355 kcal 蛋白質 49.8 g 脂質 41.1 g 炭水化物 201.1 g 食塩 9.6 g	

<献立表>

	7	8	9	10	11	12	13
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	米飯180g 豚ミンチと野菜の煮物 きんぴらごぼう 味噌汁 牛乳	クロワッサン1個 ｽﾞｲﾝ風オムレツ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｼｰｻﾞｰ-ｻﾗﾀﾞ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180g 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 スクランブルエッグ ☆ 野菜のマリネ コーンポタージュスープ 牛乳
	エネルギー 515 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 12.1 g 炭水化物 85.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 536 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 16.3 g 炭水化物 86.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 402 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 12.2 g 炭水化物 44.8 g 食塩 2.6 g	エネルギー 483 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 10.1 g 炭水化物 87.6 g 食塩 2.0 g	エネルギー 414 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 24.3 g 炭水化物 34.8 g 食塩 2.3 g	エネルギー 473 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 9.7 g 炭水化物 85.0 g 食塩 2.1 g	エネルギー 347 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 16.3 g 炭水化物 40.8 g 食塩 2.1 g
	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 ○ 鶏肉のすき煮 味噌汁	米飯180g 豚角煮 ナムル ゆず塩スープ	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180g 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180g 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180g 豆腐ハンバーグ ○ 牛肉ごぼう 味噌汁
エネルギー 373 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 3.0 g 炭水化物 73.5 g 食塩 1.8 g	エネルギー 507 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.1 g 炭水化物 86.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 18.8 g 炭水化物 74.5 g 食塩 2.2 g	エネルギー 474 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 5.4 g 炭水化物 90.0 g 食塩 2.9 g	エネルギー 390 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 3.9 g 炭水化物 69.7 g 食塩 1.7 g	エネルギー 458 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 9.0 g 炭水化物 80.9 g 食塩 2.3 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 16.1 g 炭水化物 81.7 g 食塩 2.9 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	米飯180g タラ塩麹焼き 青菜煮浸し 味噌汁	米飯180g ｼﾞｭｰｼｰﾒﾝﾁｶｯﾌﾟ キャベツのマヨサラダ 味噌汁	米飯180g カレイ煮付 0 高野豆腐の含め煮(小) 味噌汁	米飯180g 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 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 553 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 16.1 g 炭水化物 88.7 g 食塩 2.6 g	エネルギー 419 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 7.6 g 炭水化物 76.4 g 食塩 1.8 g	エネルギー 370 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 2.3 g 炭水化物 69.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 621 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 24.7 g 炭水化物 87.2 g 食塩 2.3 g	エネルギー 382 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 3.3 g 炭水化物 71.5 g 食塩 1.7 g	エネルギー 441 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 10.0 g 炭水化物 72.1 g 食塩 2.3 g
	エネルギー 1382 kcal 蛋白質 45.1 g 脂質 25.3 g 炭水化物 245.6 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1596 kcal 蛋白質 44.4 g 脂質 42.5 g 炭水化物 261.0 g 食塩 6.0 g	エネルギー 1351 kcal 蛋白質 38.3 g 脂質 38.6 g 炭水化物 195.7 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1327 kcal 蛋白質 49.2 g 脂質 17.8 g 炭水化物 246.7 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1425 kcal 蛋白質 47.8 g 脂質 52.9 g 炭水化物 191.7 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1313 kcal 蛋白質 47.8 g 脂質 22.0 g 炭水化物 237.4 g 食塩 6.1 g	エネルギー 1321 kcal 蛋白質 43.0 g 脂質 42.4 g 炭水化物 194.6 g 食塩 7.3 g

<献立表>

6月

	14	15	16	17	18	19	20
朝食	米飯180g 里芋の柚子あんかけ 白菜お浸し 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 わかめ&コールローサラダ ミネストローネ 牛乳	米飯180g 糸島ねぎ入玉子焼き 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 488 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 12.4 g 炭水化物 82.4 g 食塩 1.7 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 89.2 g 食塩 2.0 g	エネルギー 375 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 17.2 g 炭水化物 48.4 g 食塩 2.0 g	エネルギー 566 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 10.0 g 炭水化物 109.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー 434 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 27.4 g 炭水化物 37.8 g 食塩 0.9 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 19.5 g 炭水化物 81.0 g 食塩 1.8 g	エネルギー 409 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 26.0 g 炭水化物 34.0 g 食塩 2.2 g
	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 チキ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 516 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 14.2 g 炭水化物 88.0 g 食塩 1.5 g	エネルギー 408 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 6.0 g 炭水化物 68.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー 438 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 7.3 g 炭水化物 78.9 g 食塩 3.4 g	エネルギー 397 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 3.3 g 炭水化物 71.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.9 g 炭水化物 80.3 g 食塩 2.3 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 17.1 g 炭水化物 70.4 g 食塩 1.8 g	エネルギー 424 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 8.5 g 炭水化物 73.1 g 食塩 1.8 g	
夕食	米飯180g 白身魚の野菜あんかけ ○ 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 サワラ揚煮 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 アジ西京焼き わかめと水くわいの酢の物 お吸い物（花ご膳）	米飯180g チキンのオープン焼き（パジル） パンプキンサラダ 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 428 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 7.8 g 炭水化物 73.6 g 食塩 1.7 g	エネルギー 458 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 11.8 g 炭水化物 73.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー 532 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 18.8 g 炭水化物 75.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー 408 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 6.9 g 炭水化物 75.9 g 食塩 1.6 g	エネルギー 382 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 3.4 g 炭水化物 71.4 g 食塩 3.4 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 16.6 g 炭水化物 80.7 g 食塩 1.4 g	エネルギー 440 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 9.9 g 炭水化物 74.2 g 食塩 2.5 g
	エネルギー 1432 kcal 蛋白質 39.9 g 脂質 34.4 g 炭水化物 244.0 g 食塩 4.9 g	エネルギー 1393 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 31.5 g 炭水化物 231.2 g 食塩 6.2 g	エネルギー 1345 kcal 蛋白質 42.2 g 脂質 43.3 g 炭水化物 202.4 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1371 kcal 蛋白質 46.8 g 脂質 20.2 g 炭水化物 257.3 g 食塩 5.5 g	エネルギー 1308 kcal 蛋白質 46.2 g 脂質 44.7 g 炭水化物 189.5 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1619 kcal 蛋白質 53.9 g 脂質 53.2 g 炭水化物 232.1 g 食塩 5.0 g	エネルギー 1273 kcal 蛋白質 41.6 g 脂質 44.4 g 炭水化物 181.3 g 食塩 6.5 g

<献立表>

6月

	21	22	23	24	25	26	27
朝食	米飯180g 筑前煮 大根なます 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 ほうれん草ベターコンソメ スパゲティサラダ 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 じゃが芋の煮物 わかろと湯葉のおかか和え 味噌汁 牛乳	ロールパン 1個 もやしとインゲンの炒め煮 マカロニサラダ オニオンコンソメ 牛乳
	エネルギー 487 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 9.8 g 炭水化物 89.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 9.9 g 炭水化物 80.7 g 食塩 1.7 g	エネルギー 372 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 15.7 g 炭水化物 30.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー 534 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 16.9 g 炭水化物 79.2 g 食塩 2.0 g	エネルギー 342 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 17.7 g 炭水化物 36.0 g 食塩 1.7 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 9.7 g 炭水化物 85.6 g 食塩 2.0 g	エネルギー 329 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 10.9 g 炭水化物 34.6 g 食塩 2.5 g
	米飯180g ミニチキン南蛮 青菜煮浸し 味噌汁	五目釜飯 信田煮 菜の花の辛子和え 味噌汁	米飯180g イワシ梅煮 小松菜お浸し 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 赤魚西京焼き 切干大根の煮付け 味噌汁	米飯180g マーボナス 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 509 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 13.7 g 炭水化物 82.7 g 食塩 2.7 g	エネルギー 425 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 6.6 g 炭水化物 78.0 g 食塩 3.2 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 3.2 g 炭水化物 77.7 g 食塩 2.1 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 3.6 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 3.6 g 炭水化物 87.1 g 食塩 1.7 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 484 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 12.8 g 炭水化物 77.3 g 食塩 1.3 g	
夕食	米飯180g たらバーグ 竹の子土佐煮 味噌汁	米飯180g アジ西京焼き きんぴらごぼう 味噌汁	米飯180g 豚肉のゆばあんかけ ブロッコリーのお浸し 味噌汁	米飯180g サワラ揚煮 若竹煮 味噌汁	米飯180g 鮭バーグ 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 12.3 g 脂質 7.1 g 炭水化物 77.2 g 食塩 1.9 g	エネルギー 418 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 4.4 g 炭水化物 77.0 g 食塩 2.8 g	エネルギー 452 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 10.3 g 炭水化物 72.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 16.2 g 炭水化物 74.8 g 食塩 2.0 g	エネルギー 473 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 11.0 g 炭水化物 78.4 g 食塩 2.4 g	エネルギー 462 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 10.5 g 炭水化物 68.8 g 食塩 1.8 g	エネルギー 438 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 7.8 g 炭水化物 80.7 g 食塩 1.6 g
	エネルギー 1416 kcal 蛋白質 41.5 g 脂質 30.6 g 炭水化物 249.0 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1320 kcal 蛋白質 51.0 g 脂質 20.9 g 炭水化物 235.7 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1216 kcal 蛋白質 40.8 g 脂質 29.2 g 炭水化物 181.1 g 食塩 6.2 g	エネルギー 1565 kcal 蛋白質 51.9 g 脂質 41.2 g 炭水化物 253.6 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1248 kcal 蛋白質 44.7 g 脂質 32.3 g 炭水化物 201.5 g 食塩 5.8 g	エネルギー 1387 kcal 蛋白質 47.4 g 脂質 32.7 g 炭水化物 228.2 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1251 kcal 蛋白質 38.2 g 脂質 31.5 g 炭水化物 192.6 g 食塩 5.4 g

<献立表>

6月

	28	29	30			
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			
	エネルギー - 574 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 19.9 g 炭水化物 83.6 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 476 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 9.5 g 炭水化物 87.2 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 440 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 18.1 g 炭水化物 48.6 g 食塩 1.9 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 ほうれん草のお浸し 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			
	エネルギー - 385 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 3.2 g 炭水化物 76.8 g 食塩 1.7 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 - 559 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 17.0 g 炭水化物 77.5 g 食塩 3.2 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			
	エネルギー - 431 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 8.4 g 炭水化物 73.1 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 400 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 3.4 g 炭水化物 73.8 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 381 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 2.7 g 炭水化物 68.9 g 食塩 2.0 g			
	エネルギー - 1390 kcal 蛋白質 46.3 g 脂質 31.5 g 炭水化物 233.5 g 食塩 6.3 g	エネルギー - 1389 kcal 蛋白質 47.4 g 脂質 27.9 g 炭水化物 239.3 g 食塩 6.6 g	エネルギー - 1380 kcal 蛋白質 50.6 g 脂質 37.8 g 炭水化物 195.0 g 食塩 7.1 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6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	1397	503.1	33.6	40.7	31.4	63	35.0	228.6	197.8	207.9	7.5	234.3	7.6	1328	1208	434	193	668	4.5	5.8	0.86	299	4.4	0.48	0.58	32	5.7
2	1314	476.6	33.9	42.5	33.2	87	40.1	179.5	155.3	163.6	8.3	201.6	8.0	1673	1351	348	129	642	3.7	5.3	0.63	364	3.3	0.94	0.68	51	5.8
3	1364	474.7	38.0	46.5	17.6	83	25.9	218.1	198.4	226.3	11.7	242.5	10.8	1770	2335	500	191	717	5.1	6.3	0.70	201	1.8	0.68	0.72	83	7.0
4	1134	457.8	30.3	37.5	21.8	191	24.4	166.6	150.5	159.7	9.7	187.3	13.3	1845	1493	392	220	636	3.9	4.9	0.57	239	6.8	0.42	0.81	33	9.2
5	1544	508.1	46.4	59.2	37.3	118	43.6	225.0	200.5	214.3	7.5	230.7	8.7	1834	1534	404	175	733	5.9	8.0	0.93	366	4.4	0.77	0.87	31	7.0
6	1355	565.8	29.8	49.8	30.3	79	41.1	170.1	155.7	164.9	8.4	201.1	10.1	3106	1320	330	120	627	4.1	4.9	0.55	431	6.4	0.45	0.72	41	9.6
7	1382	507.5	35.4	45.1	21.6	209	25.3	223.4	202.5	213.0	6.9	245.6	9.7	1920	1082	455	169	719	5.2	6.1	0.86	445	4.4	0.35	0.77	25	7.9
8	1596	480.2	35.2	44.4	39.6	88	42.5	252.7	235.0	244.9	6.3	261.0	7.6	1439	1333	299	136	693	3.9	5.5	0.76	157	2.9	0.89	0.64	55	6.0
9	1351	528.4	31.9	38.3	34.6	107	38.6	176.4	149.8	158.2	7.8	195.7	9.3	2234	1214	377	133	611	3.9	5.2	0.64	364	3.0	0.45	0.64	66	6.6
10	1327	482.6	37.2	49.2	15.4	132	17.8	221.4	200.9	214.7	7.9	246.7	9.0	1844	1426	442	184	742	5.3	6.0	0.85	416	3.0	0.40	0.68	31	7.0
11	1425	452.5	33.2	47.8	43.2	207	52.9	165.7	140.1	147.7	6.9	191.7	7.9	1617	1229	350	127	694	3.9	5.1	0.60	355	2.7	0.46	0.72	75	6.3
12	1313	538.5	38.9	47.8	18.8	99	22.0	233.0	210.9	223.6	6.8	237.4	8.8	1724	1358	358	150	741	4.3	6.3	0.78	191	6.1	0.46	0.75	36	6.1
13	1321	503.8	34.5	43.0	40.8	164	42.4	170.3	148.3	156.3	7.2	194.6	10.3	2525	1195	390	156	677	4.3	5.7	0.70	412	1.3	0.89	0.74	18	7.3
14	1432	482.8	32.6	39.9	31.7	43	34.4	242.3	203.2	214.3	6.5	244.0	7.2	1262	1260	364	153	645	4.0	5.2	0.79	203	1.1	0.45	0.52	33	4.9
15	1393	469.2	38.4	51.2	25.7	98	31.5	220.0	200.6	213.8	7.7	231.2	8.4	1524	1327	382	169	760	3.9	6.4	0.83	391	6.5	0.70	0.64	25	6.2
16	1345	458.1	34.0	42.2	35.6	95	43.3	190.6	158.3	169.7	5.8	202.4	10.5	2205	1219	362	125	641	3.6	5.0	0.61	340	3.0	4.76	0.71	59	8.0
17	1371	472.3	36.6	46.8	17.1	74	20.2	233.9	213.7	239.5	12.5	257.3	9.1	1262	2241	512	193	718	4.6	7.2	0.75	353	7.0	0.45	0.77	52	5.5
18	1308	538.3	35.8	46.2	40.5	178	44.7	172.1	161.7	170.4	7.2	189.5	10.6	2071	1446	441	139	761	3.7	5.6	0.67	466	5.6	0.56	0.85	73	6.6
19	1619	504.5	41.7	53.9	46.6	224	53.2	215.2	196.4	207.8	7.9	232.1	7.5	1075	1327	370	166	817	4.8	6.3	0.84	318	5.9	0.42	0.83	39	5.0
20	1273	434.9	30.3	41.6	28.0	66	44.4	175.1	156.3	166.5	6.6	181.3	7.8	1971	1158	335	115	562	3.5	5.2	0.58	272	2.8	0.61	0.68	49	6.5
21	1416	525.7	32.6	41.5	29.4	62	30.6	239.1	214.3	225.8	7.6	249.0	9.2	1938	1383	367	154	699	4.3	5.7	0.77	319	1.0	0.84	0.58	37	7.2
22	1320	476.5	38.1	51.0	17.1	88	20.9	227.2	198.1	212.2	7.8	235.7	9.7	2138	1406	462	175	775	7.4	6.5	0.87	319	5.4	0.52	0.70	63	7.7
23	1216	501.9	33.3	40.8	25.8	84	29.2	165.5	149.2	158.7	6.4	181.1	8.8	1788	1225	481	129	673	4.8	5.3	0.74	507	4.3	0.89	0.72	48	6.2
24	1565	494.8	43.1	51.9	36.9	245	41.2	238.7	218.2	232.9	5.3	253.6	10.2	1714	1330	358	188	787	4.6	6.6	0.73	407	4.2	0.45	0.80	38	7.6
25	1248	465.5	36.4	44.7	29.4	172	32.3	171.9	147.2	169.0	11.9	201.5	10.1	1680	2126	494	176	721	4.5	5.3	0.61	273	6.1	0.52	0.72	28	5.8
26	1387	550.0	29.9	47.4	29.1	102	32.7	225.1	205.5	215.2	9.0	228.2	10.0	1526	1392	395	197	701	4.7	6.1	0.93	290	1.9	0.54	0.63	38	6.9
27	1251	459.6	31.7	38.2	28.0	65	31.5	179.6	162.8	171.0	6.0	192.6	8.1	1772	1095	306	112	602	3.0	4.7	0.57	117	2.6	0.94	0.58	58	5.4
28	1390	492.3	37.5	46.3	28.8	105	31.5	225.6	206.0	217.9	8.1	233.5	8.1	1491	1205	460	159	729	4.5	6.2	0.79	310	5.5	0.39	0.69	35	6.3
29	1389	530.3	32.2	47.4	24.5	78	27.9	225.7	204.1	213.6	7.2	239.3	8.3	1682	1306	414	187	706	4.8	6.4	0.85	390	0.9	0.38	0.62	32	6.6
30	1380	490.4	39.2	50.6	33.9	205	37.8	178.4	155.8	169.0	7.4	195.0	9.9	1826	2008	361	136	751	3.8	5.5	0.65	196	7.7	0.48	0.89	34	7.1
合計	41126	14826.7	1061.7	1373.4	893.7	3611	1038.9	6156.8	5497.1	5862.4	233.8	6617.5	274.6	53784	42532	11943	4756	20948	132.5	174.3	22.01	9711	122.0	21.54	21.25	1318	201.0
平均	1371	494.2	35.4	45.8	29.8	120	34.6	205.2	183.2	195.4	7.8	220.6	9.2	1793	1418	398	159	698	4.4	5.8	0.73	324	4.1	0.72	0.71	44	6.7