

<献立表>

7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7月1日 (水) ~ 2026年7月31日 (金)

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食				米飯180 g 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 じゃが芋のコンクリーム煮 木杓&コールスーサラダ コーンポタージュースープ 牛乳	米飯180 g 高野豆腐の玉子とし ○ 里芋の含め煮 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 - 455 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 10.3 g 炭水化物 80.2 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 370 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 20.9 g 炭水化物 40.4 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 509 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 11.6 g 炭水化物 87.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 327 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 17.5 g 炭水化物 36.1 g 食塩 2.4 g
昼食				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180 g ハンバーグ (ウイアント) 野菜のソテー オニオンコンソメ	米飯180 g 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 - 575 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 10.8 g 炭水化物 105.2 g 食塩 5.6 g	エネルギー - 597 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 21.3 g 炭水化物 78.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 449 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 8.9 g 炭水化物 70.6 g 食塩 1.7 g	エネルギー - 424 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 9.9 g 炭水化物 76.7 g 食塩 2.8 g
夕食				米飯180 g 豚肉のあんかけ カリフラワーのフィンチサダ 味噌汁	米飯180 g 助宗タラ揚煮 彩り白菜漬け 味噌汁	米飯180 g 牛焼肉 ○ あさりとキャベツの生姜和え 味噌汁	米飯180 g 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 - 459 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 10.7 g 炭水化物 75.0 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 440 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 11.0 g 炭水化物 73.6 g 食塩 3.5 g	エネルギー - 417 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 6.0 g 炭水化物 79.3 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 474 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 13.6 g 炭水化物 70.3 g 食塩 2.3 g
				エネルギー - 1489 kcal 蛋白質 42.4 g 脂質 31.8 g 炭水化物 260.4 g 食塩 9.4 g	エネルギー - 1407 kcal 蛋白質 45.3 g 脂質 53.2 g 炭水化物 192.1 g 食塩 8.0 g	エネルギー - 1375 kcal 蛋白質 50.9 g 脂質 26.5 g 炭水化物 237.0 g 食塩 6.4 g	エネルギー - 1225 kcal 蛋白質 34.6 g 脂質 41.0 g 炭水化物 183.1 g 食塩 7.5 g

<献立表>

# 7月

	5	6	7	8	9	10	11
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 木の実和え 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	米飯180g うの花炒り煮 大根なます 味噌汁 牛乳	クロワッサン 1個 野菜炒め 和牛&コールスーサラダ コーンポタージュスープ 牛乳
	エネルギー 501 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 13.2 g 炭水化物 82.3 g 食塩 2.0 g	エネルギー 466 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.8 g 炭水化物 83.5 g 食塩 1.9 g	エネルギー 431 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 22.3 g 炭水化物 49.1 g 食塩 1.6 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 15.3 g 炭水化物 85.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 377 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 11.5 g 炭水化物 40.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 10.3 g 炭水化物 87.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー 380 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 25.5 g 炭水化物 32.1 g 食塩 1.7 g
	米飯180g イワシ梅煮 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 天ぷら盛合せ（4種） ほうれん草卵の花（ゆず風味） 味噌汁 わらび餅（琥珀）	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 ごぼうと牛肉の甘辛煮 味噌汁	米飯180g ミニチキン南蛮 薩摩芋と豆昆布の和え物 味噌汁	米飯180g 豚角煮 白菜お浸し 中華スープ（花ご膳）
エネルギー 402 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 5.2 g 炭水化物 75.6 g 食塩 2.0 g	エネルギー 528 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 10.7 g 炭水化物 98.3 g 食塩 4.6 g	エネルギー 616 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 14.4 g 炭水化物 110.3 g 食塩 2.7 g	エネルギー 398 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 6.7 g 炭水化物 73.6 g 食塩 3.0 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 4.1 g 炭水化物 77.3 g 食塩 1.8 g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 14.3 g 炭水化物 90.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 21.0 g 炭水化物 76.1 g 食塩 2.8 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 タラ塩麴焼き 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	米飯180g カレイ煮付 0 キャベツの酢の物 味噌汁	米飯180g サワラ揚煮 鶏肉のすき煮 味噌汁
	エネルギー 434 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 9.6 g 炭水化物 69.4 g 食塩 2.0 g	エネルギー 398 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 5.1 g 炭水化物 74.8 g 食塩 2.1 g	エネルギー 440 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 70.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 385 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 1.8 g 炭水化物 74.2 g 食塩 2.1 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 14.0 g 炭水化物 87.8 g 食塩 2.0 g	エネルギー 371 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 1.8 g 炭水化物 73.8 g 食塩 2.0 g	エネルギー 541 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 17.6 g 炭水化物 79.6 g 食塩 2.2 g
	エネルギー 1337 kcal 蛋白質 46.8 g 脂質 28.0 g 炭水化物 227.3 g 食塩 6.0 g	エネルギー 1392 kcal 蛋白質 38.9 g 脂質 25.6 g 炭水化物 256.6 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1487 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 47.6 g 炭水化物 230.1 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1316 kcal 蛋白質 46.6 g 脂質 23.8 g 炭水化物 233.7 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1325 kcal 蛋白質 43.9 g 脂質 29.6 g 炭水化物 205.7 g 食塩 6.2 g	エネルギー 1396 kcal 蛋白質 45.3 g 脂質 26.4 g 炭水化物 250.8 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1468 kcal 蛋白質 42.3 g 脂質 64.1 g 炭水化物 187.8 g 食塩 6.7 g

<献立表>

# 7月

	12	13	14	15	16	17	18
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 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 目玉焼き（半熟風） じゃが芋のコンクリム煮 オニオンコンソメ 牛乳	米飯180g 炒り豆腐 モロヘイヤのお浸し 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 がんもの含め煮（2個） ひじき煮 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 野菜のソテー コーンポタージュスープ 牛乳
	エネルギー 527 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 14.4 g 炭水化物 83.8 g 食塩 2.3 g	エネルギー 490 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 11.9 g 炭水化物 77.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー 311 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 15.0 g 炭水化物 36.9 g 食塩 1.6 g	エネルギー 507 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 13.2 g 炭水化物 84.4 g 食塩 2.0 g	エネルギー 396 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 21.4 g 炭水化物 40.2 g 食塩 2.0 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 14.3 g 炭水化物 82.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー 388 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 24.2 g 炭水化物 33.7 g 食塩 2.0 g
昼食	米飯180g ジュシーメンチカツ 野菜のマリネ オニオンコンソメ	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 鶏肉のゆば餡かけ かぼちゃの煮物 7 味噌汁	米飯180g マトウダイバター焼き 花野菜の洋風煮 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 574 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 18.3 g 炭水化物 90.3 g 食塩 2.7 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 10.6 g 炭水化物 70.9 g 食塩 2.6 g	エネルギー 440 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 7.7 g 炭水化物 78.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 8.5 g 炭水化物 85.4 g 食塩 4.4 g	エネルギー 465 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 8.9 g 炭水化物 80.5 g 食塩 1.6 g	エネルギー 414 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 5.7 g 炭水化物 69.8 g 食塩 1.8 g	エネルギー 389 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 4.8 g 炭水化物 68.0 g 食塩 2.4 g
夕食	米飯180g あじバーグ きんぴらごぼう 味噌汁	米飯180g ブリ甘酢あんかけ ○ さつま芋の煮物 味噌汁	米飯180g 赤魚西京焼き 白菜煮浸し 味噌汁	米飯180g アジ南蛮漬け ○ 焼き茄子 味噌汁	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 豚ロースのマリネ 切干大根の煮付け 味噌汁	米飯180g 牛肉入りコロツケ 65 緑野菜のペペロンチーノ ゆず塩スープ
	エネルギー 447 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 8.1 g 炭水化物 82.3 g 食塩 2.2 g	エネルギー 463 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 8.9 g 炭水化物 81.6 g 食塩 1.5 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 464 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 10.0 g 炭水化物 81.2 g 食塩 1.8 g	エネルギー 371 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 2.9 g 炭水化物 73.3 g 食塩 1.8 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 9.5 g 炭水化物 92.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 15.2 g 炭水化物 84.2 g 食塩 2.2 g
エネルギー 1548 kcal 蛋白質 43.6 g 脂質 40.8 g 炭水化物 256.4 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1381 kcal 蛋白質 44.8 g 脂質 31.4 g 炭水化物 230.1 g 食塩 6.0 g	エネルギー 1136 kcal 蛋白質 42.7 g 脂質 27.6 g 炭水化物 185.2 g 食塩 4.7 g	エネルギー 1459 kcal 蛋白質 48.7 g 脂質 31.7 g 炭水化物 251.0 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1232 kcal 蛋白質 43.8 g 脂質 33.2 g 炭水化物 194.0 g 食塩 5.4 g	エネルギー 1433 kcal 蛋白質 51.5 g 脂質 29.5 g 炭水化物 244.6 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1286 kcal 蛋白質 42.8 g 脂質 44.2 g 炭水化物 185.9 g 食塩 6.6 g	

<献立表>

# 7月

	19	20	21	22	23	24	25
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 鶏肉のすき煮 じゃが芋の煮物 味噌汁 牛乳	ロールパン 1個 ｽﾊﾟｲﾝ風オムレツ ﾎﾆｰ&ｺｰﾙﾄﾞ-サラダ ｺｰﾝﾎﾟﾀｰｼﾞｭｽｰﾌﾟ 牛乳	米飯180g 筑前煮 大根なます 味噌汁 牛乳	クロワッサン 1個 大豆のﾄﾏﾄ煮 うの花サラダ ｺｰﾝﾎﾟﾀｰｼﾞｭｽｰﾌﾟ 牛乳	米飯180g 厚焼きたまご 甘 いんげん胡麻和え 味噌汁 牛乳	ベジロール (人参) 1個 ほうれん草ﾊﾞｰｺﾝｼﾞｰ 野菜のｺﾝｽﾞﾒ煮 ミネストローネ 牛乳
	エネルギー 486 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 12.9 g 炭水化物 79.8 g 食塩 2.0 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 10.4 g 炭水化物 90.7 g 食塩 1.7 g	エネルギー 424 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 23.7 g 炭水化物 40.7 g 食塩 2.5 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 10.1 g 炭水化物 88.5 g 食塩 2.6 g	エネルギー 362 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 20.6 g 炭水化物 38.5 g 食塩 2.0 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 15.0 g 炭水化物 80.6 g 食塩 2.3 g	エネルギー 279 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 15.6 g 炭水化物 28.5 g 食塩 1.4 g
	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 たらバーク ごぼうサラダ 味噌汁	米飯180g 鶏の照り焼き ト 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	たまご丼 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ (みかん)	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
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 531 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 18.0 g 炭水化物 79.3 g 食塩 2.1 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 10.4 g 炭水化物 78.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 388 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 4.5 g 炭水化物 73.5 g 食塩 2.0 g	エネルギー 395 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 5.3 g 炭水化物 75.1 g 食塩 3.8 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 9.0 g 炭水化物 76.6 g 食塩 2.6 g	エネルギー 448 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 11.8 g 炭水化物 71.0 g 食塩 1.7 g	
夕食	米飯180g 豆腐ハンバーグ (甘酢あん) 薩摩芋と豆昆布の和え物 味噌汁	米飯180g たら塩麴焼き 白和え (法蓮草) 味噌汁	米飯180g カレイ煮付 0 竹の子土佐煮 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	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)
	エネルギー 510 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 12.7 g 炭水化物 86.6 g 食塩 3.1 g	エネルギー 405 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 3.4 g 炭水化物 76.3 g 食塩 2.0 g	エネルギー 361 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 1.7 g 炭水化物 71.1 g 食塩 1.6 g	エネルギー 568 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 19.5 g 炭水化物 87.4 g 食塩 2.2 g	エネルギー 398 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 3.3 g 炭水化物 78.9 g 食塩 2.1 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 18.4 g 炭水化物 76.1 g 食塩 2.1 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 1634 kcal 蛋白質 42.3 g 脂質 51.4 g 炭水化物 253.8 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1453 kcal 蛋白質 48.6 g 脂質 31.8 g 炭水化物 246.3 g 食塩 5.8 g	エネルギー 1260 kcal 蛋白質 49.5 g 脂質 35.8 g 炭水化物 189.9 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1444 kcal 蛋白質 39.9 g 脂質 34.1 g 炭水化物 249.4 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1155 kcal 蛋白質 38.2 g 脂質 29.2 g 炭水化物 192.5 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1498 kcal 蛋白質 51.6 g 脂質 42.4 g 炭水化物 233.3 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1262 kcal 蛋白質 42.3 g 脂質 35.5 g 炭水化物 198.9 g 食塩 6.3 g

<献立表>

7月

	26	27	28	29	30	31	
朝食	米飯180g 白菜とちくわの煮物 たけのこ煮物 味噌汁 牛乳	米飯180g 白身魚と豆腐のふんわり天 ブロッコリーのお浸し 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 わかろ&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	
	エネルギー 456 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 10.1 g 炭水化物 79.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 13.8 g 炭水化物 84.3 g 食塩 2.1 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 466 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 9.6 g 炭水化物 82.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー 456 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 29.9 g 炭水化物 35.5 g 食塩 2.4 g	エネルギー 483 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 12.2 g 炭水化物 80.1 g 食塩 1.8 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 五目きんぴら 味噌汁	
	エネルギー 473 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.8 g 炭水化物 92.3 g 食塩 2.1 g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 6.6 g 炭水化物 80.8 g 食塩 3.4 g	エネルギー 383 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 4.2 g 炭水化物 74.5 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 478 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 12.6 g 炭水化物 75.9 g 食塩 1.6 g	エネルギー 417 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 5.3 g 炭水化物 77.6 g 食塩 2.1 g	
夕食	米飯180g 白身魚の西京焼き ほうれん草卵の花（ゆず風味） 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	
	エネルギー 447 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 5.5 g 炭水化物 74.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー 447 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 5.0 g 炭水化物 80.8 g 食塩 1.5 g	エネルギー 420 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 8.9 g 炭水化物 70.4 g 食塩 2.2 g	エネルギー 405 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 4.9 g 炭水化物 69.9 g 食塩 1.8 g	エネルギー 437 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 5.2 g 炭水化物 75.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー 388 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 3.3 g 炭水化物 75.6 g 食塩 2.0 g	
	エネルギー 1376 kcal 蛋白質 52.9 g 脂質 22.4 g 炭水化物 245.4 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1389 kcal 蛋白質 49.0 g 脂質 25.4 g 炭水化物 245.9 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1190 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 29.1 g 炭水化物 186.6 g 食塩 5.5 g	エネルギー 1320 kcal 蛋白質 48.2 g 脂質 21.6 g 炭水化物 238.5 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1371 kcal 蛋白質 51.9 g 脂質 47.7 g 炭水化物 186.9 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1288 kcal 蛋白質 47.7 g 脂質 20.8 g 炭水化物 233.3 g 食塩 5.9 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7月

日	エネルギー kcal	水分 g	アミノ酸 g	蛋白質 g	トリアクミル 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	1489	600.6	35.0	42.4	29.5	55	31.8	191.6	174.3	184.4	7.8	260.4	11.6	1506	1273	384	134	639	4.6	5.7	0.71	230	0.7	0.90	0.60	50	9.4
2	1407	511.9	36.0	45.3	47.9	112	53.2	178.5	163.6	173.5	7.9	192.1	10.6	2893	1539	323	140	645	4.0	6.7	0.60	198	0.9	0.80	0.73	42	8.0
3	1375	517.7	39.8	50.9	21.8	153	26.5	225.5	201.2	213.1	6.7	237.0	8.6	1532	1316	422	171	789	4.7	7.4	0.81	169	8.7	0.44	0.65	33	6.4
4	1225	428.3	27.2	34.6	35.7	92	41.0	164.1	149.4	164.6	5.4	183.1	11.1	1841	1096	309	129	582	3.1	4.3	0.57	314	5.6	0.48	0.68	44	7.5
5	1337	497.2	39.1	46.8	21.1	94	28.0	220.2	198.6	211.1	7.8	227.3	7.8	1402	1200	538	148	754	6.1	6.8	0.92	413	4.6	0.44	0.81	71	6.0
6	1392	640.0	30.6	38.9	30.0	61	25.6	233.3	213.5	227.9	9.1	256.6	10.1	2413	1352	348	154	619	4.1	5.4	0.74	216	1.1	0.38	0.53	22	8.6
7	1487	540.1	31.4	39.7	33.6	167	47.6	193.0	152.9	160.8	9.8	230.1	8.3	1871	1279	373	134	623	4.2	5.7	0.70	250	1.1	0.61	0.70	32	6.3
8	1316	507.8	35.2	46.6	18.9	219	23.8	235.6	208.5	218.2	7.7	233.7	8.9	1643	1410	346	167	723	4.4	6.4	0.86	327	1.5	0.44	0.73	25	7.0
9	1325	471.1	31.5	43.9	26.1	66	29.6	188.0	154.7	163.3	8.1	205.7	8.5	1667	1374	335	147	656	3.6	4.8	0.69	186	2.2	0.47	0.55	30	6.2
10	1396	507.4	35.5	45.3	24.9	91	26.4	237.8	209.1	220.9	8.8	250.8	8.8	1773	1336	382	167	743	3.8	5.5	0.70	258	7.7	0.81	0.68	28	6.8
11	1468	471.6	35.4	42.3	59.6	135	64.1	165.9	155.1	165.8	5.6	187.8	9.6	1881	1230	385	154	650	3.7	5.4	0.56	356	3.3	0.56	0.69	33	6.7
12	1548	502.8	36.0	43.6	37.2	211	40.8	243.7	208.2	222.1	8.8	256.4	9.5	2001	1277	375	164	721	4.8	6.2	0.88	348	2.9	0.55	0.73	62	7.2
13	1381	433.2	35.2	44.8	27.9	77	31.4	233.2	212.9	226.8	4.6	230.1	8.5	1297	1160	338	131	632	3.9	5.4	0.70	271	3.7	0.67	0.64	23	6.0
14	1136	463.4	34.8	42.7	23.2	165	27.6	166.9	152.1	161.2	6.9	185.2	6.6	1190	1196	348	126	643	3.8	5.2	0.56	342	2.3	0.40	0.69	40	4.7
15	1459	554.0	38.1	48.7	25.7	202	31.7	241.6	207.6	219.8	9.2	251.0	11.6	2054	1555	459	166	754	4.6	6.0	0.92	694	4.3	0.54	0.95	73	8.2
16	1232	476.9	36.9	43.8	27.7	194	33.2	182.8	163.7	172.8	7.1	194.0	7.9	1463	1280	435	134	720	4.4	5.8	0.75	376	4.2	0.42	0.81	41	5.4
17	1433	445.9	40.4	51.5	28.1	92	29.5	225.8	201.0	227.0	11.2	244.6	11.8	1944	2055	544	242	741	5.2	7.1	0.77	210	3.2	0.68	0.67	46	6.5
18	1286	442.6	29.0	42.8	29.6	60	44.2	180.1	147.7	155.8	6.5	185.9	7.9	2298	1190	379	126	619	3.3	4.5	0.60	254	4.9	0.47	0.56	52	6.6
19	1634	539.3	30.2	42.3	47.3	70	51.4	237.2	209.3	219.7	7.4	253.8	9.8	2142	1352	356	168	686	4.8	7.0	0.84	238	1.0	0.40	0.57	32	7.0
20	1453	470.2	36.4	48.6	28.4	81	31.8	226.4	202.4	211.9	8.3	246.3	7.4	1335	1310	380	193	712	4.6	6.1	0.89	305	1.1	0.41	0.60	30	5.8
21	1260	459.0	39.6	49.5	34.7	231	35.8	172.8	161.8	171.3	6.0	189.9	8.8	1971	1347	322	125	716	3.6	5.9	0.58	272	6.6	0.35	0.85	30	6.5
22	1444	520.0	31.7	39.9	30.7	63	34.1	237.9	206.0	217.3	7.7	249.4	9.0	1895	1210	335	133	627	3.6	5.3	0.73	284	1.2	0.47	0.56	37	6.8
23	1155	527.0	30.5	38.2	25.9	156	29.2	175.8	161.2	178.1	10.0	192.5	10.0	2402	1302	375	143	603	4.1	4.6	0.63	461	1.8	0.46	0.65	31	7.9
24	1498	512.5	41.1	51.6	38.2	239	42.4	230.9	201.5	215.7	6.4	233.3	8.7	1752	1369	387	163	764	4.6	6.0	0.78	404	4.1	0.48	0.82	26	7.0
25	1262	537.5	35.5	42.3	32.6	98	35.5	178.0	161.2	171.6	6.6	198.9	9.6	1624	1259	438	166	681	4.1	5.5	0.67	454	3.1	0.39	0.68	51	6.3
26	1376	441.9	37.9	52.9	18.0	77	22.4	220.2	198.5	225.8	12.3	245.4	9.3	1781	2097	463	179	715	5.0	6.2	0.74	175	6.4	0.51	0.72	35	7.0
27	1389	499.7	35.8	49.0	19.2	99	25.4	236.2	207.9	219.9	7.8	245.9	9.5	1825	1318	410	175	740	3.9	5.6	0.72	411	8.0	0.45	0.62	47	7.0
28	1190	477.8	33.4	39.7	22.5	194	29.1	166.0	149.9	159.4	7.1	186.6	7.7	1501	1127	422	120	670	4.1	5.4	0.64	170	4.2	0.38	0.78	20	5.5
29	1320	529.6	36.2	48.2	18.7	62	21.6	219.4	198.9	209.2	7.6	238.5	9.6	1778	1416	407	189	708	4.3	6.1	0.86	377	2.3	0.38	0.64	35	7.5
30	1371	422.5	36.4	51.9	30.9	100	47.7	166.6	155.0	161.9	5.0	186.9	8.0	2273	1182	338	122	701	3.3	5.5	0.58	148	4.9	0.95	0.65	41	6.5
31	1288	492.4	38.8	47.7	17.6	87	20.8	224.3	203.2	216.4	6.5	233.3	7.9	1380	1367	485	155	766	5.0	6.9	0.89	253	4.6	0.39	0.68	41	5.9
合計	42332	15441.9	1090.6	1396.4	913.2	3803	1063.2	6399.3	5690.9	6067.3	237.7	6912.5	283.0	56328	41774	12141	4765	21342	131.3	180.4	22.59	9364	112.2	16.08	21.22	1203	210.2
平均	1366	498.1	35.2	45.0	29.5	123	34.3	206.4	183.6	195.7	7.7	223.0	9.1	1817	1348	392	154	688	4.2	5.8	0.73	302	3.6	0.52	0.68	39	6.8