<献立表>

現場　　：フルマカン A
献立種類：献立種類１(通常)
年月日　：2026年11月1日（日） ～ 2026年11月30日（月）

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
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 粗挽きウィンナー くるくるﾏｶﾛﾆのたまごｻﾗﾀﾞ 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 じゃが芋のｺｰﾝｸﾘｰﾑ煮 ｵﾆｵﾝ＆ｺｰﾙｽﾛｰサラダ ミネストローネ 牛乳	米飯180ｇ 糸島ねぎ入玉子焼き スパゲティサラダ 味噌汁 牛乳	ベジロール（ホウレン草）１個 ミートボール（ｼｬﾘｱﾋﾟﾝ） ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ ゆず塩スープ 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 491 kcal 蛋白質 16.2ｇ 脂質 12.7ｇ 炭水化物 82.4ｇ 食塩 1.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 515 kcal 蛋白質 15.7ｇ 脂質 13.6ｇ 炭水化物 85.7ｇ 食塩 2.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 464 kcal 蛋白質 16.4ｇ 脂質 28.8ｇ 炭水化物 38.3ｇ 食塩 2.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 572 kcal 蛋白質 17.1ｇ 脂質 10.1ｇ 炭水化物 110.3ｇ 食塩 1.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 394 kcal 蛋白質 11.0ｇ 脂質 23.8ｇ 炭水化物 38.9ｇ 食塩 1.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 649 kcal 蛋白質 17.3ｇ 脂質 18.7ｇ 炭水化物 84.3ｇ 食塩 1.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 281 kcal 蛋白質 11.5ｇ 脂質 15.0ｇ 炭水化物 29.0ｇ 食塩 2.3ｇ
昼食	米飯180ｇ サバおかか煮 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 おくらおかか和え　◇ 味噌汁	米飯180ｇ 味噌だれチキン 小松菜お浸し ゆず塩スープ	米飯180ｇ マスのちゃんちゃん焼風 ひじき大豆煮 ◇ 味噌汁	ナポリタン たまごサラダ フルーツ（黄桃）	米飯180ｇ とんかつ ほうれん草卵の花（ゆず風味） 味噌汁	米飯180ｇ カレイ煮付　0 ｷｬﾍﾞﾂの酢の物 ◇ お吸い物（花ご膳）
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 493 kcal 蛋白質 15.4ｇ 脂質 14.1ｇ 炭水化物 75.4ｇ 食塩 1.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 449 kcal 蛋白質 14.5ｇ 脂質 11.2ｇ 炭水化物 72.4ｇ 食塩 2.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 436 kcal 蛋白質 14.1ｇ 脂質 7.5ｇ 炭水化物 78.5ｇ 食塩 3.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 412 kcal 蛋白質 15.3ｇ 脂質 5.8ｇ 炭水化物 74.2ｇ 食塩 2.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 515 kcal 蛋白質 10.9ｇ 脂質 21.4ｇ 炭水化物 66.2ｇ 食塩 4.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 554 kcal 蛋白質 16.1ｇ 脂質 17.0ｇ 炭水化物 83.8ｇ 食塩 1.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 354 kcal 蛋白質 14.2ｇ 脂質 1.3ｇ 炭水化物 71.2ｇ 食塩 2.5ｇ
夕食	米飯180ｇ 牛肉入りコロッケ　65 野菜のコンソメ煮 味噌汁	米飯180ｇ 白身魚のトマト煮 さつま芋の煮物 味噌汁	米飯180ｇ サワラ揚煮 里芋の含め煮 味噌汁	米飯180ｇ 牛焼肉　〇 ほうれん草ﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ 味噌汁	米飯180ｇ 鶏肉の中華あんかけ 野菜炒め 中華スープ（花ご膳）	米飯180ｇ アジ南蛮漬け　〇 パンプキンサラダ 味噌汁	米飯180ｇ グリルチキン 青菜煮浸し 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 505 kcal 蛋白質 10.1ｇ 脂質 13.8ｇ 炭水化物 85.5ｇ 食塩 1.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 399 kcal 蛋白質 11.5ｇ 脂質 5.2ｇ 炭水化物 77.4ｇ 食塩 1.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 500 kcal 蛋白質 13.7ｇ 脂質 16.0ｇ 炭水化物 76.6ｇ 食塩 2.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 423 kcal 蛋白質 12.9ｇ 脂質 7.2ｇ 炭水化物 76.5ｇ 食塩 1.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 418 kcal 蛋白質 13.4ｇ 脂質 10.0ｇ 炭水化物 68.8ｇ 食塩 2.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 517 kcal 蛋白質 13.7ｇ 脂質 13.3ｇ 炭水化物 86.0ｇ 食塩 1.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 404 kcal 蛋白質 15.1ｇ 脂質 5.2ｇ 炭水化物 75.1ｇ 食塩 2.2ｇ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1489 kcal 蛋白質 41.7ｇ 脂質 40.6ｇ 炭水化物 243.3ｇ 食塩 5.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1363 kcal 蛋白質 41.7ｇ 脂質 30.0ｇ 炭水化物 235.5ｇ 食塩 6.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1400 kcal 蛋白質 44.2ｇ 脂質 52.3ｇ 炭水化物 193.4ｇ 食塩 8.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1407 kcal 蛋白質 45.3ｇ 脂質 23.1ｇ 炭水化物 261.0ｇ 食塩 6.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1327 kcal 蛋白質 35.3ｇ 脂質 55.2ｇ 炭水化物 173.9ｇ 食塩 7.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1720 kcal 蛋白質 47.1ｇ 脂質 49.0ｇ 炭水化物 254.1ｇ 食塩 5.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1039 kcal 蛋白質 40.8ｇ 脂質 21.5ｇ 炭水化物 175.3ｇ 食塩 7.0ｇ

１１月

<献立表>

	日 8	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14
朝食	米飯180ｇ 筑前煮 菜の花お浸し 味噌汁 牛乳	米飯180ｇ 厚焼きたまご　甘 きんぴらごぼう ◇ 味噌汁 牛乳	クロワッサン 1個 野菜のトマト煮 マカロニサラダ コーンポタージュスープ 牛乳	米飯180ｇ ホッケ塩焼き　20ｇ 白菜とちくわの煮物 味噌汁 牛乳	ベジロール（人参）1個 ポーチドエッグ うの花サラダ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180ｇ じゃが芋の煮物 花野菜の洋風煮 味噌汁 牛乳	ロールパン　1個 ほうれん草ﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ たまごサラダ ミネストローネ 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 464 kcal 蛋白質 15.5ｇ 脂質 9.7ｇ 炭水化物 82.4ｇ 食塩 2.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 532 kcal 蛋白質 18.9ｇ 脂質 14.2ｇ 炭水化物 88.5ｇ 食塩 2.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 370 kcal 蛋白質 10.8ｇ 脂質 16.5ｇ 炭水化物 34.1ｇ 食塩 2.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 464 kcal 蛋白質 18.5ｇ 脂質 10.7ｇ 炭水化物 75.5ｇ 食塩 1.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 336 kcal 蛋白質 12.0ｇ 脂質 17.7ｇ 炭水化物 37.9ｇ 食塩 1.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 481 kcal 蛋白質 15.1ｇ 脂質 11.1ｇ 炭水化物 83.8ｇ 食塩 1.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 331 kcal 蛋白質 13.1ｇ 脂質 18.9ｇ 炭水化物 31.0ｇ 食塩 1.5ｇ
昼食	米飯180ｇ テリヤキハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁	米飯180ｇ 牛うま煮 春雨サラダ黒酢いり 味噌汁	米飯180ｇ チキンカツ(ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽ) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのお浸し ◇ 味噌汁	そぼろご飯 竹の子土佐煮 味噌汁 フルーツ（フルーツカクテル）	米飯180ｇ 若鶏のカレー焼き 野菜のマリネ 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 ハンバーグ（ｳﾞｨｱﾝﾄﾞ） スパゲティサラダ 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 575 kcal 蛋白質 15.1ｇ 脂質 15.3ｇ 炭水化物 84.8ｇ 食塩 2.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 518 kcal 蛋白質 12.4ｇ 脂質 11.7ｇ 炭水化物 84.2ｇ 食塩 3.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 418 kcal 蛋白質 16.9ｇ 脂質 3.6ｇ 炭水化物 80.1ｇ 食塩 2.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 464 kcal 蛋白質 16.6ｇ 脂質 5.3ｇ 炭水化物 87.1ｇ 食塩 2.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 432 kcal 蛋白質 13.2ｇ 脂質 8.4ｇ 炭水化物 76.6ｇ 食塩 2.2ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 444 kcal 蛋白質 9.9ｇ 脂質 12.5ｇ 炭水化物 73.8ｇ 食塩 3.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 714 kcal 蛋白質 23.0ｇ 脂質 22.7ｇ 炭水化物 81.4ｇ 食塩 2.9ｇ
夕食	米飯180ｇ ﾎｯｹと根菜の煮付 白和え（法蓮草） 味噌汁	米飯180ｇ 赤魚西京焼き 大根なます 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 鮭バーグ いんげん胡麻和え 味噌汁	米飯180ｇ 白身魚の野菜あんかけ　〇 海老団子と大根煮物 味噌汁	米飯180ｇ ﾊﾞｻ 塩レモンソテー焼 さつま芋の煮物 味噌汁	米飯180ｇ 白身魚フライ ◇ ひじき大豆煮 ◇ 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 428 kcal 蛋白質 15.3ｇ 脂質 5.5ｇ 炭水化物 79.3ｇ 食塩 2.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 373 kcal 蛋白質 12.9ｇ 脂質 2.5ｇ 炭水化物 75.4ｇ 食塩 1.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 396 kcal 蛋白質 13.4ｇ 脂質 3.0ｇ 炭水化物 79.8ｇ 食塩 1.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 454 kcal 蛋白質 13.8ｇ 脂質 10.1ｇ 炭水化物 76.2ｇ 食塩 2.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 419 kcal 蛋白質 14.6ｇ 脂質 6.6ｇ 炭水化物 74.3ｇ 食塩 2.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 463 kcal 蛋白質 19.6ｇ 脂質 8.7ｇ 炭水化物 74.4ｇ 食塩 1.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 465 kcal 蛋白質 14.3ｇ 脂質 10.7ｇ 炭水化物 80.2ｇ 食塩 2.3ｇ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1467 kcal 蛋白質 45.9ｇ 脂質 30.5ｇ 炭水化物 246.5ｇ 食塩 7.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1423 kcal 蛋白質 44.2ｇ 脂質 28.4ｇ 炭水化物 248.1ｇ 食塩 7.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1184 kcal 蛋白質 41.1ｇ 脂質 23.1ｇ 炭水化物 194.0ｇ 食塩 6.2ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1382 kcal 蛋白質 48.9ｇ 脂質 26.1ｇ 炭水化物 238.8ｇ 食塩 6.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1187 kcal 蛋白質 39.8ｇ 脂質 32.7ｇ 炭水化物 188.8ｇ 食塩 6.2ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1388 kcal 蛋白質 44.6ｇ 脂質 32.3ｇ 炭水化物 232.0ｇ 食塩 6.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1510 kcal 蛋白質 50.4ｇ 脂質 52.3ｇ 炭水化物 192.6ｇ 食塩 6.7ｇ

１１月

<献立表>

	日 15	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21
朝食	米飯180ｇ 粗挽きウィンナー 若竹煮 味噌汁 牛乳	米飯180ｇ 高野豆腐の玉子とじ　○ 菜の花お浸し 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 ポテトサラダ ゆず塩スープ 牛乳	米飯180ｇ ミートボール 小松菜お浸し 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 ｵﾆｵﾝ&ｺｰﾙｽﾛｰサラダ コーンポタージュスープ 牛乳	米飯180ｇ 厚焼きたまご　甘 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　○ マカロニサラダ オニオンコンソメ 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 562 kcal 蛋白質 18.0ｇ 脂質 21.1ｇ 炭水化物 78.8ｇ 食塩 2.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 486 kcal 蛋白質 17.5ｇ 脂質 11.6ｇ 炭水化物 81.1ｇ 食塩 2.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 348 kcal 蛋白質 12.0ｇ 脂質 13.7ｇ 炭水化物 38.1ｇ 食塩 2.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 507 kcal 蛋白質 16.9ｇ 脂質 13.4ｇ 炭水化物 82.7ｇ 食塩 1.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 398 kcal 蛋白質 12.1ｇ 脂質 20.6ｇ 炭水化物 46.0ｇ 食塩 2.2ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 518 kcal 蛋白質 18.8ｇ 脂質 13.4ｇ 炭水化物 84.6ｇ 食塩 2.2ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 373 kcal 蛋白質 10.5ｇ 脂質 17.3ｇ 炭水化物 32.4ｇ 食塩 2.2ｇ
昼食	米飯180ｇ サンマ生姜煮 肉じゃが 味噌汁	米飯180ｇ 肉団子の湯葉あんかけ 卵の花　◇ 味噌汁	米飯180ｇ オムレツ/唐揚げ キャベツのマヨサラダ 味噌汁	ゆかりごはん きつねうどん 五目きんぴら フルーツ（黄桃）	米飯180ｇ グリルチキン 野菜のコンソメ煮 味噌汁	米飯180ｇ ホッケみりん焼 豚バラ大根 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）
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 483 kcal 蛋白質 15.5ｇ 脂質 12.8ｇ 炭水化物 77.9ｇ 食塩 2.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 431 kcal 蛋白質 12.0ｇ 脂質 7.2ｇ 炭水化物 80.1ｇ 食塩 3.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 508 kcal 蛋白質 17.7ｇ 脂質 12.8ｇ 炭水化物 75.3ｇ 食塩 3.2ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 535 kcal 蛋白質 11.9ｇ 脂質 4.7ｇ 炭水化物 109.3ｇ 食塩 5.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 412 kcal 蛋白質 15.2ｇ 脂質 5.9ｇ 炭水化物 75.2ｇ 食塩 2.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 497 kcal 蛋白質 16.6ｇ 脂質 15.3ｇ 炭水化物 72.5ｇ 食塩 1.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 423 kcal 蛋白質 8.6ｇ 脂質 9.8ｇ 炭水化物 76.7ｇ 食塩 2.8ｇ
夕食	米飯180ｇ 鶏の照り焼き　ト ぜんまい煮 ゆず塩スープ	米飯180ｇ 助宗タラ揚煮 チンゲン菜の煮浸し 味噌汁	米飯180ｇ ブリ大根 白菜煮浸し 味噌汁	米飯180ｇ 豚肉のあんかけ ｷｬﾍﾞﾂの酢の物 ◇ 味噌汁	米飯180ｇ あじフライ パンプキンサラダ 味噌汁	米飯180ｇ 牛焼肉　○ もやしとｲﾝｹﾞﾝの炒め煮 味噌汁	米飯180ｇ サバ味噌煮 ◇ 彩り白菜漬け 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 456 kcal 蛋白質 17.4ｇ 脂質 10.5ｇ 炭水化物 73.6ｇ 食塩 2.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 438 kcal 蛋白質 13.1ｇ 脂質 11.0ｇ 炭水化物 72.2ｇ 食塩 2.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 433 kcal 蛋白質 15.3ｇ 脂質 8.8ｇ 炭水化物 72.6ｇ 食塩 1.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 438 kcal 蛋白質 15.2ｇ 脂質 8.7ｇ 炭水化物 73.9ｇ 食塩 2.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 443 kcal 蛋白質 12.9ｇ 脂質 8.3ｇ 炭水化物 80.2ｇ 食塩 1.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 413 kcal 蛋白質 13.2ｇ 脂質 7.0ｇ 炭水化物 74.5ｇ 食塩 2.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 482 kcal 蛋白質 15.3ｇ 脂質 13.3ｇ 炭水化物 75.0ｇ 食塩 3.4ｇ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1501 kcal 蛋白質 50.9ｇ 脂質 44.4ｇ 炭水化物 230.3ｇ 食塩 7.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1355 kcal 蛋白質 42.6ｇ 脂質 29.8ｇ 炭水化物 233.4ｇ 食塩 7.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1289 kcal 蛋白質 45.0ｇ 脂質 35.3ｇ 炭水化物 186.0ｇ 食塩 7.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1480 kcal 蛋白質 44.0ｇ 脂質 26.8ｇ 炭水化物 265.9ｇ 食塩 9.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1253 kcal 蛋白質 40.2ｇ 脂質 34.8ｇ 炭水化物 201.4ｇ 食塩 5.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1428 kcal 蛋白質 48.6ｇ 脂質 35.7ｇ 炭水化物 231.6ｇ 食塩 5.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1278 kcal 蛋白質 34.4ｇ 脂質 40.4ｇ 炭水化物 184.1ｇ 食塩 8.4ｇ

１１月

<献立表>

	日 22	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28
朝食	米飯180ｇ 白身魚と豆腐のふんわり天 ほうれん草のお浸し 味噌汁 牛乳	米飯180ｇ 筑前煮 野菜炒め 味噌汁 牛乳	ベジロール（人参）1個 スクランブルエッグ　☆ スパゲティサラダ ミネストローネ 牛乳	米飯180ｇ 筍とツナの煮物 大根なます 味噌汁 牛乳	ロールパン　1個 野菜のトマト煮 ポテトサラダ ゆず塩スープ 牛乳	米飯180ｇ 肉団子 竹の子土佐煮 味噌汁 牛乳	クロワッサン 1個 ほうれん草ﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ ｵﾆｵﾝ＆ｺｰﾙｽﾛｰサラダ コーンポタージュスープ 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 499 kcal 蛋白質 15.6ｇ 脂質 13.2ｇ 炭水化物 82.2ｇ 食塩 2.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 481 kcal 蛋白質 15.0ｇ 脂質 12.5ｇ 炭水化物 81.4ｇ 食塩 2.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 425 kcal 蛋白質 12.8ｇ 脂質 19.8ｇ 炭水化物 32.7ｇ 食塩 1.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 466 kcal 蛋白質 14.5ｇ 脂質 9.4ｇ 炭水化物 85.7ｇ 食塩 2.2ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 320 kcal 蛋白質 10.4ｇ 脂質 11.1ｇ 炭水化物 38.3ｇ 食塩 2.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 522 kcal 蛋白質 17.9ｇ 脂質 14.0ｇ 炭水化物 83.7ｇ 食塩 1.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 368 kcal 蛋白質 10.5ｇ 脂質 24.1ｇ 炭水化物 32.0ｇ 食塩 1.8ｇ
昼食	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） うの花サラダ フルーツ（洋ナシ） 漬物（福神漬け）	米飯180ｇ ネギ塩豚ロース焼き　〇 揚げ茄子とｲﾝｹﾞﾝの味噌和え 味噌汁	米飯180ｇ 天津玉子 中華白菜 ゆず塩スープ	米飯180ｇ 豆腐ハンバーグ　　〇 花野菜の洋風煮 味噌汁	米飯180ｇ ミニチキン南蛮 きんぴらごぼう ◇ 味噌汁	米飯180ｇ 豚角煮 春雨サラダ黒酢いり 中華スープ（花ご膳）
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 432 kcal 蛋白質 13.4ｇ 脂質 7.0ｇ 炭水化物 78.7ｇ 食塩 2.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 548 kcal 蛋白質 10.2ｇ 脂質 12.2ｇ 炭水化物 101.8ｇ 食塩 4.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 490 kcal 蛋白質 15.5ｇ 脂質 14.7ｇ 炭水化物 76.2ｇ 食塩 2.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 399 kcal 蛋白質 11.5ｇ 脂質 6.8ｇ 炭水化物 73.4ｇ 食塩 3.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 459 kcal 蛋白質 11.6ｇ 脂質 14.1ｇ 炭水化物 72.1ｇ 食塩 2.2ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 499 kcal 蛋白質 14.3ｇ 脂質 10.4ｇ 炭水化物 89.6ｇ 食塩 2.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 556 kcal 蛋白質 13.1ｇ 脂質 17.7ｇ 炭水化物 83.2ｇ 食塩 3.5ｇ
夕食	米飯180ｇ 鶏肉のゆばあんかけ 菜の花の辛子和え 味噌汁	米飯180ｇ ブリ甘酢あんかけ　〇 白菜とちくわの煮物 味噌汁	米飯180ｇ タラ塩麹焼き 炒り豆腐 味噌汁	米飯180ｇ ﾒﾊﾞﾙのｸﾘｰﾑ煮 キャベツのマヨサラダ 味噌汁	米飯180ｇ あじバーグ 鶏肉のすき煮 味噌汁	米飯180ｇ タラのきのこあんかけ 卵の花　◇ 味噌汁	米飯180ｇ サンマみぞれ煮 高野豆腐の含め煮（小） 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 438 kcal 蛋白質 18.4ｇ 脂質 9.0ｇ 炭水化物 70.8ｇ 食塩 2.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 438 kcal 蛋白質 13.5ｇ 脂質 9.6ｇ 炭水化物 73.7ｇ 食塩 1.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 400 kcal 蛋白質 19.0ｇ 脂質 5.5ｇ 炭水化物 69.5ｇ 食塩 2.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 438 kcal 蛋白質 13.9ｇ 脂質 10.1ｇ 炭水化物 73.6ｇ 食塩 1.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 471 kcal 蛋白質 15.0ｇ 脂質 9.1ｇ 炭水化物 81.7ｇ 食塩 2.2ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 404 kcal 蛋白質 13.0ｇ 脂質 4.9ｇ 炭水化物 76.5ｇ 食塩 1.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 436 kcal 蛋白質 14.2ｇ 脂質 9.9ｇ 炭水化物 72.6ｇ 食塩 1.7ｇ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1369 kcal 蛋白質 47.4ｇ 脂質 29.2ｇ 炭水化物 231.7ｇ 食塩 6.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1467 kcal 蛋白質 38.7ｇ 脂質 34.3ｇ 炭水化物 256.9ｇ 食塩 8.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1315 kcal 蛋白質 47.3ｇ 脂質 40.0ｇ 炭水化物 178.4ｇ 食塩 5.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1303 kcal 蛋白質 39.9ｇ 脂質 26.3ｇ 炭水化物 232.7ｇ 食塩 7.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1250 kcal 蛋白質 37.0ｇ 脂質 34.3ｇ 炭水化物 192.1ｇ 食塩 7.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1425 kcal 蛋白質 45.2ｇ 脂質 29.3ｇ 炭水化物 249.8ｇ 食塩 6.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1360 kcal 蛋白質 37.8ｇ 脂質 51.7ｇ 炭水化物 187.8ｇ 食塩 7.0ｇ

１１月

<献立表>

	日 29	月 30					
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 粗挽きウィンナー 青菜煮浸し 味噌汁 牛乳					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 514 kcal 蛋白質 19.0ｇ 脂質 14.4ｇ 炭水化物 80.8ｇ 食塩 2.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 556 kcal 蛋白質 17.9ｇ 脂質 20.6ｇ 炭水化物 77.8ｇ 食塩 2.2ｇ					
昼食	米飯180ｇ 赤魚西京焼き 切干大根の煮付け 味噌汁	親子丼 若竹煮 味噌汁					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 438 kcal 蛋白質 16.2ｇ 脂質 3.6ｇ 炭水化物 88.1ｇ 食塩 1.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 457 kcal 蛋白質 15.1ｇ 脂質 8.9ｇ 炭水化物 79.8ｇ 食塩 3.6ｇ					
夕食	米飯180ｇ ミートローフ（ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ）〇 パンプキンサラダ 味噌汁	米飯180ｇ アジ南蛮漬け　〇 あさりとｷｬﾍﾞﾂの生姜和え 味噌汁					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 510 kcal 蛋白質 13.7ｇ 脂質 13.9ｇ 炭水化物 82.7ｇ 食塩 1.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 482 kcal 蛋白質 14.4ｇ 脂質 10.2ｇ 炭水化物 84.5ｇ 食塩 2.6ｇ					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1462 kcal 蛋白質 48.9ｇ 脂質 31.9ｇ 炭水化物 251.6ｇ 食塩 5.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1495 kcal 蛋白質 47.4ｇ 脂質 39.7ｇ 炭水化物 242.1ｇ 食塩 8.4ｇ					

<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10月

日	ｴﾈﾙｷﾞｰ	水分	ｱﾐﾉ蛋白	蛋白質	ﾄﾘｱ当量	ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	脂質	単糖当量	炭質量計	炭差引法	食物繊維	炭水化物	灰分	ﾅﾄﾘｳﾑ	ｶﾘｳﾑ	ｶﾙｼｳﾑ	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	リン	鉄	亜鉛	銅	ﾚﾁﾉｰﾙ活性	ﾋﾞﾀﾐﾝD	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC	食塩
	kcal	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	g
1	1182	526.8	27.5	39.5	25.6	156	32.5	173.2	158.7	170.8	9.5	191.9	10.1	2433	1315	362	147	622	3.5	4.7	0.61	363	1.8	0.42	0.66	32	7.9
2	1425	505.6	37.5	46.7	26.8	100	36.0	230.4	205.5	219.8	7.1	233.4	8.4	1461	1407	463	155	725	4.4	6.4	0.86	294	2.7	0.44	0.72	39	6.2
3	1378	539.1	32.0	38.4	39.9	172	47.0	162.2	148.2	158.2	4.6	189.2	9.3	1708	999	413	145	614	4.1	5.0	0.65	196	3.4	0.26	0.69	25	6.8
4	1313	445.4	32.1	41.8	18.1	60	21.9	222.9	200.1	212.0	6.5	237.5	7.1	1389	1019	311	128	626	3.1	5.1	0.68	258	9.3	0.44	0.53	21	6.1
5	1421	567.2	31.5	42.5	30.1	75	35.4	185.6	169.8	180.5	7.0	216.4	11.2	2602	1302	410	135	668	4.1	5.1	0.64	437	6.2	0.41	0.65	82	9.0
6	1173	484.0	37.1	43.9	18.6	100	25.6	169.8	155.4	165.9	9.6	188.0	8.7	1663	1397	358	151	672	3.8	5.4	0.66	235	6.1	0.44	0.75	31	5.8
7	1388	516.1	35.0	47.4	25.8	86	29.0	221.9	202.2	211.6	5.9	239.3	9.7	1749	1362	393	165	702	4.5	5.9	0.75	408	2.3	0.38	0.64	46	7.3
8	1277	502.2	36.0	43.5	28.2	107	38.8	173.7	145.4	152.6	5.4	191.5	7.1	1411	1173	314	123	625	3.3	5.4	0.61	207	3.4	0.40	0.65	50	5.2
9	1287	487.6	38.7	47.7	17.6	87	20.8	224.4	203.4	216.6	6.4	233.2	7.9	1377	1345	471	153	765	4.9	6.9	0.88	221	4.6	0.39	0.67	40	5.9
10	1346	373.2	22.8	44.3	34.5	144	51.2	169.2	154.5	164.0	5.4	181.1	9.0	1904	1080	308	136	583	3.0	4.6	0.54	335	2.3	0.53	0.60	30	6.9
11	1667	502.2	42.2	54.0	38.4	245	46.4	227.3	200.3	209.6	8.3	240.8	8.8	2000	1279	406	159	782	4.8	7.2	0.79	336	2.0	0.63	0.75	19	7.3
12	1427	520.8	32.6	45.2	35.6	181	36.6	222.8	200.8	213.1	6.4	229.9	8.5	2061	1179	381	143	671	4.6	6.3	0.77	441	3.5	0.43	0.79	58	6.8
13	1278	483.8	38.7	42.6	28.7	102	34.2	173.0	152.9	162.7	7.2	190.3	8.6	1812	1264	334	148	702	4.0	5.4	0.73	255	1.2	0.41	0.62	23	6.2
14	1370	487.9	36.0	45.9	28.2	182	33.6	223.8	202.3	214.7	5.0	223.5	8.5	1485	1096	334	130	695	3.9	6.3	0.76	196	8.4	0.63	0.70	28	6.7
15	1296	611.6	37.5	45.2	23.6	54	27.4	145.6	133.1	143.4	9.6	219.1	11.8	2933	1228	367	189	661	4.5	4.9	0.71	355	3.1	0.43	0.66	32	8.4
16	1343	502.0	34.9	46.1	20.0	176	24.0	226.6	204.4	218.5	7.2	234.2	9.2	1621	1986	500	163	729	5.0	5.5	0.75	378	5.1	0.39	0.73	51	8.3
17	1229	515.5	32.2	40.3	35.1	81	38.0	178.4	160.1	169.7	6.8	186.4	9.0	1971	1179	348	140	584	4.2	4.7	0.63	370	0.9	0.39	0.63	28	6.5
18	1513	448.0	32.9	40.3	36.8	77	42.0	238.2	217.3	227.3	8.8	248.3	7.0	1411	1181	354	135	634	3.8	5.7	0.77	362	0.9	0.40	0.54	30	5.9
19	1459	515.7	36.9	45.3	30.3	217	35.7	236.5	205.3	216.9	5.8	243.3	8.5	1636	1223	389	161	708	4.8	6.2	0.82	241	3.6	0.45	0.66	30	6.6
20	1294	507.0	32.3	40.6	34.7	89	41.0	178.7	154.2	162.3	7.7	196.3	7.6	1422	1360	339	124	621	3.2	5.1	0.62	310	3.3	0.88	0.67	53	5.1
21	1536	515.2	35.2	44.1	24.2	223	33.9	221.2	201.9	226.5	12.7	260.3	10.6	1594	2151	498	172	733	4.8	6.1	0.77	336	2.4	0.50	0.73	33	6.0
22	1387	469.7	39.0	45.1	34.2	96	49.7	180.2	164.9	180.9	7.0	195.4	11.6	2199	1357	472	153	727	4.1	5.8	0.75	219	2.8	0.78	0.68	28	8.1
23	1377	511.4	35.2	45.9	25.9	150	30.0	224.0	204.3	215.4	7.8	233.4	7.8	1450	1329	367	167	705	4.7	7.2	0.81	416	2.3	0.46	0.68	39	6.1
24	1355	561.8	29.8	49.7	30.3	79	41.1	170.1	155.7	164.9	8.3	201.0	10.1	3106	1316	329	120	625	4.1	4.9	0.55	431	6.4	0.44	0.72	41	9.6
25	1317	494.1	34.0	42.9	14.9	164	21.4	215.2	194.7	205.5	4.9	226.5	6.6	1209	1064	432	123	680	4.3	5.9	0.80	302	3.9	0.35	0.69	27	5.6
26	1440	469.4	35.6	45.3	29.5	90	35.9	235.8	218.4	227.6	7.8	239.2	7.3	1294	1318	302	135	705	4.0	5.9	0.76	186	9.4	5.19	0.67	94	5.6
27	1283	547.6	29.3	36.5	31.4	71	34.1	165.9	150.7	160.8	7.2	191.1	8.9	2224	1167	352	123	555	3.2	5.0	0.59	385	2.8	0.57	0.62	66	6.5
28	1298	503.5	37.3	49.3	18.3	234	21.8	224.7	197.7	209.6	5.9	231.3	9.2	2058	1303	436	153	729	5.1	6.1	0.74	468	2.0	0.43	0.78	69	7.6
29	1323	477.2	30.6	46.9	29.1	195	36.4	161.2	136.8	143.8	6.2	193.5	8.5	1906	1316	345	129	680	3.9	4.7	0.64	413	2.6	0.45	0.68	43	6.8
30	1490	513.7	37.7	45.7	35.4	189	42.5	231.6	210.7	223.3	6.7	236.3	7.3	1277	1080	468	137	740	4.6	5.9	0.78	494	4.6	0.37	0.73	24	5.7
31	1220	522.2	31.3	36.8	30.8	76	37.7	173.2	156.6	166.7	9.4	191.3	9.6	2465	1328	331	132	614	3.6	5.2	0.62	254	0.9	0.45	0.67	62	7.2
合計	42092	15627.5	1061.4	1369.4	880.6	4058	1081.6	6187.3	5566.3	5915.2	224.1	6712.9	273.5	56831	40103	11887	4474	20882	127.9	174.5	22.04	10102	114.2	19.14	20.96	1274	209.7
平均	1358	504.1	34.2	44.2	28.4	131	34.9	199.6	179.6	190.8	7.2	216.5	8.8	1833	1294	383	144	674	4.1	5.6	0.71	326	3.7	0.62	0.68	41	6.8