

[献立一覧表]

2026年 4月 1日 ~ 2026年 4月 30日

予定献立 0:通常献立

センター南大沢 026-03-12 印刷

月	日	曜	献立名	一人分量 g	1人あたり kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 総量 g	食塩相当 量 g	一人単価 円	
4	8	水	ごはん	91.00	326	5.6	0.8	70.6	1	5	21	0.7	1.3	0	0.07	0.02	0	0.5	0.0	0.00
			豚と新玉のしょうが焼き	138.01	246	12.8	18.1	6.0	388	18	23	0.6	1.4	5	0.50	0.13	6	1.0	0.9	0.00
			野菜のおかか和え	64.90	18	1.3	0.0	3.3	168	45	9	0.5	0.1	114	0.03	0.04	14	1.1	0.4	0.00
			みそけんちん汁	223.30	89	4.1	3.6	10.2	537	58	37	0.9	0.5	72	0.06	0.05	11	2.5	1.4	0.00
			牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.00
			小計	723.21	817	30.6	30.3	100.0	1178	353	111	2.7	4.1	269	0.74	0.55	33	5.1	2.9	0.00
9	木	ごはん	91.00	326	5.6	0.8	70.6	1	5	21	0.7	1.3	0	0.07	0.02	0	0.5	0.0	0.00	
		マーボー豆腐	242.10	193	12.6	9.5	14.3	728	88	78	1.5	1.7	230	0.33	0.18	7	2.3	1.8	0.00	
		ポップビーンズ	19.95	96	5.3	5.9	5.6	83	37	35	1.5	0.5	4	0.12	0.05	0	2.7	0.2	0.00	
		中華スープ	212.37	38	2.4	1.8	3.2	481	34	13	0.3	0.3	97	0.04	0.06	11	1.2	1.1	0.00	
		牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.00	
			小計	771.42	791	32.7	25.8	103.6	1377	391	168	4.0	4.6	409	0.64	0.62	20	6.7	3.3	0.00
10	金	ごはん	91.00	326	5.6	0.8	70.6	1	5	21	0.7	1.3	0	0.07	0.02	0	0.5	0.0	0.00	
		いかのねぎ塩焼き	82.46	80	13.0	2.1	1.7	317	27	38	0.2	0.9	3	0.02	0.01	2	0.4	0.8	0.00	
		じゃこサラダ	62.20	33	2.5	0.8	3.9	179	85	15	0.6	0.3	41	0.02	0.01	9	0.8	0.4	0.00	
		肉じゃが	264.60	183	7.5	4.9	28.4	405	37	38	0.8	1.1	150	0.29	0.13	41	3.5	1.0	0.00	
		牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.00	
			小計	706.26	760	35.4	16.4	114.5	986	381	133	2.3	4.4	272	0.48	0.48	54	5.2	2.4	0.00
13	月	ごはん	91.00	326	5.6	0.8	70.6	1	5	21	0.7	1.3	0	0.07	0.02	0	0.5	0.0	0.00	
		新玉ねぎの豚キムチ	170.08	213	10.8	14.0	9.9	662	37	26	0.7	1.3	33	0.38	0.18	17	2.4	1.4	0.00	
		大学芋	75.72	135	1.0	3.3	25.3	95	28	18	0.4	0.1	1	0.07	0.03	19	1.5	0.2	0.00	
		春雨スープ	205.10	60	2.9	2.1	7.1	435	35	8	0.5	0.2	126	0.10	0.06	8	1.4	1.1	0.00	
		牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.00	
			小計	747.90	872	27.1	28.0	122.8	1277	332	94	2.3	3.7	238	0.70	0.60	46	5.8	2.9	0.00
14	火	赤米ごはん	91.00	326	5.5	0.7	70.7	1	4	21	0.6	1.3	0	0.06	0.02	0	0.4	0.0	0.00	
		鱈のみそ焼き	87.00	153	14.7	7.1	5.0	291	14	26	0.8	0.8	8	0.06	0.26	0	0.2	0.7	0.00	
		五目きんぴら	70.01	61	2.3	2.4	7.4	215	20	17	0.3	0.2	116	0.04	0.05	6	1.8	0.5	0.00	
		春のすまし汁	209.35	31	2.5	0.7	4.3	474	47	21	0.7	0.3	40	0.06	0.06	8	1.3	1.1	0.00	
		果物(黄桃缶)	50.00	43	0.3	0.1	10.3	2	2	2	0.1	0.1	0	0.01	0.01	1	0.7	0.0	0.00	
		牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.00	
			小計	713.36	752	32.1	18.8	107.6	1067	314	108	2.5	3.5	242	0.31	0.71	17	4.4	2.5	0.00
15	水	コッペパン	70.00	284	9.2	5.3	49.8	532	49	22	0.8	0.8	0	0.53	0.32	0	2.0	1.4	0.00	
		ケチャマスタードチキン	83.40	157	11.6	10.4	2.2	209	10	18	0.4	1.2	29	0.06	0.13	2	0.1	0.6	0.00	
		ポテトカルボナーラ	110.97	131	3.9	5.1	17.6	204	56	23	0.4	0.6	33	0.13	0.09	31	1.5	0.5	0.00	
		ABCスープ	212.32	71	2.1	2.6	9.6	449	26	14	0.3	0.4	111	0.06	0.03	12	1.6	1.1	0.00	
		果物(でこぼん)	62.50	32	0.5	0.1	8.1	0	6	6	0.1	0.1	19	0.06	0.02	30	0.4	0.0	0.00	
		牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.00	
			小計	745.19	813	34.1	31.3	97.2	1478	374	104	2.0	3.9	270	0.92	0.90	77	5.6	3.8	0.00
16	木	たけのこごはん	129.15	353	9.2	3.5	68.2	399	32	38	1.0	1.8	1	0.08	0.05	2	1.3	1.0	0.00	
		さばの塩焼き	72.90	231	12.0	18.8	0.4	225	5	20	0.6	0.6	31	0.10	0.25	1	0.0	0.6	0.00	
		野菜の彩り和え	74.40	51	3.0	2.4	4.1	189	57	20	0.7	0.3	125	0.03	0.05	11	1.2	0.5	0.00	
		じゃがいものみそ汁	220.30	62	3.3	1.3	9.9	584	36	31	0.7	0.4	0	0.06	0.05	15	1.6	1.5	0.00	
		牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.00	
			小計	702.75	835	34.3	33.8	92.5	1481	357	130	3.0	3.9	235	0.35	0.71	31	4.1	3.8	0.00
17	金	ボークカレーライス	380.47	593	12.4	14.5	99.5	925	41	53	1.6	2.2	170	0.30	0.11	28	3.7	2.2	0.00	
		ツナと大根のサラダ	75.06	62	2.5	3.9	4.5	182	13	12	0.3	0.1	48	0.03	0.01	6	1.0	0.4	0.00	
		ヨーグルトのいちごソース	80.55	60	2.2	1.7	9.4	26	69	10	0.1	0.2	18	0.03	0.08	13	0.3	0.1	0.00	
		牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.00	
					小計	742.08	853	23.9	27.9	123.3	1217	350	96	2.0	3.3	314	0.44	0.51	49	5.0
期間内の合計																				
一日あたりの平均																				
基準値																				
充足率																				

※一人あたりの単価は実人数を使用しています

[献立一覧表]

2026年 4月 1日 ~ 2026年 4月 30日

予定献立 0:通常献立

センター南大沢 026-03-12 印刷

月	日	曜	献立名	一人分量 g	1人分 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 総量 g	食塩相当 量 g	一人単価 円		
4	20	月	中華丼	299.52	497	17.4	10.9	78.2	687	55	47	1.8	2.6	128	0.27	0.18	13	2.3	1.7	0.00	
			かぶときゅうりの南蛮漬け	48.57	16	0.6	0.6	2.3	138	12	6	0.2	0.0	0.0	6	0.02	0.02	8	0.6	0.4	0.00
			ワンタンスープ	215.92	77	3.9	2.0	10.7	533	17	14	0.4	0.3	109	0.13	0.08	6	1.7	1.3	0.00	
			果物(でこぼん)	62.50	32	0.5	0.1	8.1	0	6	6	0.1	0.1	19	0.06	0.02	30	0.4	0.0	0.00	
			牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.00	
	小計	832.51	760	29.2	21.4	109.2	1442	317	94	2.5	3.8	340	0.56	0.61	59	5.0	3.6	0.00			
	21	火	かてめし	128.00	356	9.6	4.4	66.4	338	40	39	1.2	1.5	86	0.08	0.08	1	1.3	0.8	0.00	
			桑都焼き	79.08	166	14.6	10.6	1.1	332	14	25	0.7	0.7	14	0.06	0.26	0	0.2	0.8	0.00	
			ごま和え	64.60	59	3.0	3.4	5.0	108	56	24	0.5	0.4	73	0.03	0.03	15	1.4	0.3	0.00	
			かきたま汁	213.10	65	4.4	2.9	5.5	463	49	21	1.0	0.5	128	0.07	0.12	7	1.0	1.2	0.00	
			果物(でこぼん)	62.50	32	0.5	0.1	8.1	0	6	6	0.1	0.1	19	0.06	0.02	30	0.4	0.0	0.00	
	牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.00			
	小計	753.28	816	38.9	29.2	96.0	1325	392	136	3.5	4.0	398	0.38	0.82	55	4.3	3.3	0.00			
	22	水	スパゲティミートソース	369.93	639	25.0	17.5	90.5	821	80	91	2.4	3.5	263	0.66	0.27	18	6.0	2.1	0.00	
			フレンチサラダ	77.35	53	1.1	2.8	6.5	199	23	10	0.1	0.2	63	0.04	0.02	19	1.4	0.5	0.00	
			オレンジポンチ	80.00	48	0.4	0.1	5.7	1	4	4	0.2	0.1	35	0.04	0.00	11	0.3	0.0	0.00	
			牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.00	
	小計	733.28	878	33.3	28.2	112.6	1105	334	126	2.7	4.6	439	0.82	0.60	50	7.7	2.8	0.00			
	23	木	ごはん	91.00	326	5.6	0.8	70.6	1	5	21	0.7	1.3	0	0.07	0.02	0	0.5	0.0	0.00	
			ししゃもの磯辺天ぷら	64.20	144	7.6	9.4	5.7	253	146	28	0.8	0.9	65	0.01	0.15	0	0.2	0.6	0.00	
			だし塩の浅漬け	65.96	17	0.4	0.5	2.7	188	16	8	0.2	0.1	42	0.02	0.01	8	0.9	0.5	0.00	
豚と豆の角煮風			34.25	95	6.7	4.1	7.5	234	30	32	1.3	0.7	1	0.18	0.08	0	2.1	0.6	0.00		
みそ汁			221.00	66	3.7	3.1	6.2	555	60	27	0.8	0.5	74	0.03	0.05	13	1.9	1.4	0.00		
牛乳			206.00	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.00		
小計	682.41	786	30.8	25.7	102.6	1315	484	137	3.8	4.3	260	0.39	0.62	23	5.6	3.3	0.00				
24	金	ごはん	91.00	326	5.6	0.8	70.6	1	5	21	0.7	1.3	0	0.07	0.02	0	0.5	0.0	0.00		
		厚焼き卵	106.10	132	9.4	8.0	4.2	265	38	13	1.1	1.0	162	0.12	0.28	3	0.7	0.6	0.00		
		揚げと小松菜の煮びたし	60.60	65	3.6	4.4	2.4	177	70	22	1.1	0.4	88	0.04	0.05	10	0.9	0.4	0.00		
		田舎汁	222.10	95	4.6	3.6	10.4	538	67	30	1.0	0.7	88	0.05	0.05	12	2.3	1.4	0.00		
		荳わかめのしょうが炒め	18.60	14	0.4	0.9	1.2	522	19	14	0.1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.9	1.3	0.00		
		牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.00		
小計	704.40	770	30.4	25.5	98.7	1587	426	121	4.0	4.2	417	0.36	0.71	27	5.3	3.9	0.00				
27	月	ゆかりごはん	92.00	327	5.7	0.8	70.9	181	8	22	0.7	1.3	23	0.07	0.02	0	0.6	0.5	0.00		
		ひじきと豆腐のハンバーグ	151.08	193	13.7	9.7	11.5	382	85	81	0.9	1.6	14	0.35	0.16	3	1.4	0.8	0.00		
		春キャベツのからし和え	58.88	21	1.4	0.1	4.0	209	28	10	0.2	0.1	54	0.01	0.02	16	0.8	0.5	0.00		
		呉汁	214.50	121	7.6	4.9	12.1	572	98	44	1.8	0.8	134	0.10	0.08	18	2.9	1.4	0.00		
		牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.00		
		小計	722.46	800	35.2	23.3	108.4	1428	446	178	3.6	4.6	303	0.61	0.59	39	5.7	3.4	0.00		
28	火	コッパパン	70.00	284	9.2	5.3	49.8	532	49	22	0.8	0.8	0	0.53	0.32	0	2.0	1.4	0.00		
		鮭のオリブオイル焼き	77.14	115	15.8	4.6	1.2	245	11	22	0.4	0.4	8	0.11	0.15	2	0.0	0.6	0.00		
		八王子ナポリタン	102.68	165	4.7	3.9	26.6	345	22	25	0.5	0.5	58	0.10	0.03	13	2.0	0.7	0.00		
		野菜スープ	210.42	82	2.3	4.5	8.4	435	20	14	0.3	0.4	74	0.10	0.04	26	1.4	1.1	0.00		
		果物(でこぼん)	62.50	32	0.5	0.1	8.1	0	6	6	0.1	0.1	19	0.06	0.02	30	0.4	0.0	0.00		
		牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.00		
小計	728.74	816	39.3	26.2	104.0	1641	335	110	2.1	3.0	237	0.98	0.87	73	5.8	4.0	0.00				
30	木	ビビンバ	209.93	521	14.6	11.7	84.2	432	73	50	2.0	2.3	114	0.42	0.15	11	2.7	1.0	0.00		
		チンゲン菜と卵のスープ	213.02	61	4.5	3.0	4.6	515	52	26	0.9	0.6	173	0.08	0.14	7	1.5	1.3	0.00		
		フルーツ白玉	75.00	78	0.9	0.2	12.3	2	2	2	0.1	0.1	14	0.02	0.00	2	0.3	0.0	0.00		
		牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.00		
小計	703.95	798	26.8	22.7	111.0	1033	354	99	3.0	3.8	379	0.60	0.60	22	4.5	2.5	0.00				
期間内の合計				11713.20	12917	514.1	414.5	1704.0	20937	5940	1945	46.0	63.7	5022	9.28	10.50	675	85.8	51.3	0.00	
一日あたりの平均				732.08	807	32.1	25.9	106.5	1309	371	122	2.9	4.0	314	0.58	0.66	42	5.4	3.2	0.00	
基準値				0.00	830	33.2	26.7	114.1	0	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5		
充足率				0.0	97.2	96.7	97.0	93.3	0.0	82.4	101.7	64.4	133.3	104.7	116.0	110.0	120.0	77.1	128.0		

※一人あたりの単価は実人数を使用しています