

[栄 養 価 一 覧 表]

2026年10月1日～2026年10月31日

予定献立 0:通常献立

センター南大沢 026-09-09 印刷

月	日	曜	献立名	一人分量 g	エネルギー 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A μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当 量 g	一人単価 円
10	1	木	わかめごはん	95.00	338	6.4	1.7	71.9	239	44	36	1.0	1.5	4	0.08	0.02	0	1.6	0.6	0.00
			夕焼小焼やき	93.22	204	15.1	13.6	3.7	312	36	32	1.0	0.9	55	0.07	0.27	0	0.7	0.8	0.00
			野菜と油揚げのごま和え	82.50	68	3.2	3.2	6.8	253	86	26	1.2	0.4	124	0.05	0.07	13	1.6	0.6	0.00
			秋のお吸い物	214.80	53	4.1	2.2	4.5	574	27	26	0.3	0.4	77	0.08	0.07	3	1.2	1.4	0.00
			果物(巨峰)	30.00	18	0.1	0.0	4.7	0	2	2	0.0	0.0	1	0.01	0.00	1	0.2	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	721.52	819	35.7	28.5	101.5	1462	422	143	3.5	4.0	339	0.37	0.74	19	5.3	3.6	0.00
	2	金	桑都にぎわいドライカレー	321.84	551	16.1	12.2	89.7	564	52	57	1.7	2.7	222	0.44	0.16	21	4.3	1.3	0.00
			きらきはちこスープ	214.42	76	2.5	2.7	11.1	562	25	15	0.3	0.4	109	0.07	0.04	18	1.9	1.4	0.00
			萌黄と黄金のクラフティ	77.20	117	1.8	5.8	14.0	21	25	4	0.2	0.3	56	0.01	0.07	1	0.6	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	819.46	882	27.2	28.5	124.7	1231	329	97	2.2	4.2	465	0.60	0.58	42	6.8	2.9	0.00
	5	月	秋めごはん	109.10	353	5.7	0.8	77.6	40	10	27	0.9	1.3	1	0.11	0.02	7	1.3	0.1	0.00
			石垣揚げ	63.00	135	7.0	6.1	12.6	415	33	18	0.7	0.4	0	0.04	0.04	0	0.3	1.1	0.00
			野菜のピリリ漬け	49.37	21	0.7	0.7	3.3	144	18	7	0.0	0.0	76	0.01	0.01	5	0.9	0.4	0.00
			八王汁	221.60	135	6.1	8.3	8.4	613	69	31	1.2	0.7	29	0.10	0.05	17	1.8	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	649.07	782	26.3	23.7	111.8	1296	357	104	2.8	3.2	184	0.34	0.43	31	4.3	3.3	0.00
	6	火	黒糖ハン	70.00	318	9.0	5.1	58.9	525	77	26	1.4	0.8	0	0.50	0.31	0	2.0	1.4	0.00
			ミートローフ	155.55	217	14.2	11.7	12.8	448	84	87	1.1	1.7	17	0.39	0.19	3	1.6	1.1	0.00
			オニオンドレッシングサラダ	88.80	48	1.3	2.2	6.6	231	28	13	0.1	0.1	79	0.04	0.02	21	1.5	0.6	0.00
			冬瓜とベーコンのスープ	210.32	62	2.0	3.7	5.9	546	25	11	0.2	0.3	73	0.07	0.03	24	1.5	1.4	0.00
			果物(冷凍ポンカン)	50.00	20	0.5	0.1	5.0	1	8	5	0.1	0.0	26	0.04	0.02	20	0.5	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	780.67	803	33.8	30.6	99.1	1835	449	163	2.9	3.7	273	1.12	0.88	70	7.1	4.7	0.00
	7	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
			鯖のカレー焼き	75.30	232	12.2	18.8	0.9	240	8	23	0.8	0.6	31	0.10	0.26	1	0.1	0.6	0.00
			チンゲン菜のからしあえ	58.88	18	1.5	0.0	3.1	211	23	8	0.3	0.1	62	0.01	0.03	7	0.7	0.5	0.00
			かきたま汁	213.30	67	4.8	3.2	4.5	538	44	20	0.8	0.4	138	0.07	0.10	7	0.9	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	644.48	781	30.9	30.6	89.0	1074	307	93	2.6	3.2	309	0.33	0.72	17	2.2	2.7	0.00
	8	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
			鶏のレモンしょうゆ	80.95	101	13.4	2.7	4.0	228	5	17	0.5	1.4	13	0.06	0.15	3	0.0	0.5	0.00
			野菜のごまドレッシング	72.52	54	1.6	2.8	6.5	162	44	17	0.3	0.3	77	0.04	0.03	16	1.5	0.4	0.00
			呉汁	220.30	116	7.9	6.0	7.6	618	84	47	1.8	1.0	135	0.17	0.09	9	2.7	1.5	0.00
			果物(プルーン)	30.00	15	0.2	0.0	3.8	0	2	2	0.1	0.0	12	0.01	0.01	1	0.6	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	700.77	750	35.5	20.1	102.4	1093	367	125	3.4	4.8	315	0.43	0.61	31	5.3	2.6	0.00
	9	金	にんじんごはん	124.80	358	8.0	4.3	68.6	352	43	40	1.2	1.6	180	0.10	0.05	2	1.2	0.9	0.00
			いかのピリ辛焼き	77.56	66	12.7	1.0	0.6	357	10	34	0.1	0.8	3	0.01	0.01	1	0.0	0.9	0.00
			筑前煮	110.13	73	3.8	2.1	9.4	253	22	17	0.4	0.3	93	0.04	0.04	2	2.2	0.6	0.00
			みそ汁(えのきたけ)	224.20	84	5.6	4.4	6.4	723	67	44	1.3	0.7	1	0.07	0.05	5	2.0	1.8	0.00
			山がどうぜりー	67.99	39	0.1	0.0	9.9	2	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	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	810.68	758	37.0	19.6	104.8	1771	370	158	3.1	4.2	355	0.30	0.46	12	5.8	4.4	0.00
	13	火	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
			牛すき煮	258.51	219	13.6	12.1	13.7	694	191	56	2.4	2.4	15	0.13	0.15	9	3.0	1.7	0.00
			野菜とジャコのサラダ	51.10	71	5.1	3.3	5.3	127	128	25	1.3	0.6	27	0.06	0.04	11	1.5	0.3	0.00
			みそ汁	217.10	85	4.3	3.1	11.0	626	48	33	0.9	0.7	1	0.06	0.05	13	2.1	1.6	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
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

〔 栄 養 価 一 覧 表 〕

2026年10月 1日 ～ 2026年10月31日

予定献立 0:通常献立

センター南大沢 026-09-09 印刷

月	日	曜	献 立 名	一人分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンC 当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維 総量	食塩相当 量	一人単価
				g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	円
10	13	火	小 計	823.71	839	35.4	27.1	110.5	1532	599	156	5.3	5.8	121	0.40	0.57	35	7.1	3.8	0.00
	14	水	コーンピラフ	143.33	363	6.8	4.8	70.5	372	13	29	0.6	1.3	88	0.13	0.06	6	2.0	0.9	0.00
			鮭のハーブ焼き	74.01	103	15.6	3.9	0.4	145	14	21	0.5	0.4	10	0.11	0.15	2	0.0	0.3	0.00
			ポテトサラダ	73.21	105	2.9	6.8	8.4	301	10	16	0.5	0.3	30	0.11	0.03	16	1.0	0.7	0.00
			ABCスープ	224.62	110	3.6	4.8	13.8	507	30	20	0.6	0.5	148	0.12	0.04	24	2.2	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	721.17	819	35.7	28.1	103.0	1409	294	107	2.2	3.3	354	0.55	0.59	50	5.2	3.4	0.00
	15	木	鶏と卵のそぼろ丼	200.90	510	18.6	12.1	76.6	326	27	41	1.5	2.2	63	0.12	0.21	4	0.9	0.8	0.00
			ピリ辛じゃこキャベツ	61.97	30	2.8	0.8	3.6	190	88	16	0.6	0.3	6	0.02	0.01	18	0.9	0.5	0.00
			なすの味噌汁	217.30	74	4.7	3.5	6.2	726	60	38	1.1	0.7	3	0.04	0.05	3	2.0	1.8	0.00
			果物(みかん)	50.00	23	0.4	0.1	6.0	1	11	6	0.1	0.1	42	0.05	0.02	16	0.5	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	736.17	775	33.3	24.3	102.3	1327	413	122	3.3	4.1	192	0.31	0.60	43	4.0	3.3	0.00
	16	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
			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
			豆黒糖	15.00	56	3.7	2.3	6.3	1	33	25	1.1	0.4	0	0.08	0.03	0	1.7	0.0	0.00
			くずきりスープ	210.50	59	2.6	2.1	7.5	515	30	13	0.5	0.4	144	0.08	0.05	3	2.0	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	764.60	772	31.3	22.5	108.6	1329	383	158	3.8	4.6	452	0.64	0.59	12	6.5	3.3	0.00
	19	月	あんかけやきそば	390.22	504	18.5	12.3	76.4	1454	81	51	2.5	2.0	326	0.29	0.27	31	5.9	3.5	0.00
			大学芋	81.58	144	1.0	3.4	27.3	105	31	20	0.4	0.1	1	0.08	0.03	20	1.6	0.2	0.00
			小松菜と豆腐のスープ	207.07	42	4.4	1.6	3.1	426	61	27	1.1	0.5	54	0.10	0.09	9	1.4	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	884.87	828	30.7	25.1	116.7	2069	400	119	4.0	3.4	459	0.55	0.70	62	8.9	4.9	0.00
	20	火	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
			のりの佃煮	23.92	13	1.3	0.1	2.8	177	8	10	0.3	0.1	120	0.02	0.06	5	0.9	0.4	0.00
			厚焼き卵	115.00	152	9.8	9.9	4.8	351	39	14	1.2	1.0	199	0.14	0.29	3	0.8	0.9	0.00
			変わりきんぴら	85.40	103	4.9	2.5	15.0	249	30	30	0.5	0.6	152	0.05	0.07	3	2.6	0.6	0.00
			あごだしのふきよせ汁	208.40	80	8.4	2.9	5.5	536	78	29	0.9	0.9	56	0.09	0.09	6	2.2	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	729.72	812	36.8	24.0	108.6	1398	387	125	3.6	4.7	605	0.45	0.84	19	7.0	3.4	0.00
	21	水	メキシカンライス	148.09	349	9.0	5.5	63.2	406	20	29	0.8	1.5	83	0.24	0.07	8	2.1	1.0	0.00
			キャベツのクリーム煮	241.13	192	7.3	9.6	19.3	451	77	31	0.5	0.8	200	0.11	0.12	32	2.6	1.1	0.00
			コロコロサラダ	77.06	48	0.6	3.0	4.7	205	18	9	0.2	0.2	115	0.03	0.02	9	1.1	0.5	0.00
			果物(みかん)	50.00	23	0.4	0.1	6.0	1	11	6	0.1	0.1	42	0.05	0.02	16	0.5	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	722.28	750	24.1	26.0	103.1	1147	353	96	1.6	3.4	518	0.51	0.54	67	6.3	2.8	0.00
	22	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
			いかのカリント揚げ	90.00	138	12.8	5.1	8.9	374	10	35	0.2	0.8	3	0.01	0.02	1	0.0	1.0	0.00
			野菜の塩昆布和え	65.79	28	1.0	1.5	3.7	136	27	12	0.3	0.1	71	0.03	0.03	19	1.3	0.3	0.00
			豚汁	240.30	155	9.5	8.9	8.6	664	69	50	1.1	1.0	109	0.26	0.10	5	2.8	1.6	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	693.09	785	35.7	24.1	101.7	1259	338	139	2.3	4.0	261	0.45	0.48	27	4.6	3.1	0.00
	23	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
			ししゃもの磯辺焼き	40.32	71	6.2	4.6	0.2	237	140	22	0.6	0.8	49	0.00	0.12	0	0.0	0.6	0.00
			野菜のおかか和え	85.50	54	3.9	2.4	4.0	209	59	22	1.0	0.4	125	0.05	0.07	12	1.3	0.5	0.00
			ピリ辛肉じゃが	218.80	181	6.0	6.5	25.4	357	35	33	0.8	0.7	108	0.24	0.10	36	2.9	0.8	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	641.62	770	28.5	22.1	110.1	888	466	119	3.1	4.0	360	0.44	0.62	50	4.7	2.1	0.00
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

[栄 養 価 一 覧 表]

2026年10月1日～2026年10月31日

予定献立 0:通常献立

センター南大沢 026-09-09 印刷

月	日	曜	献立名	一人分量 g	エネルギー 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A μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当 量 g	一人単価 円
10	26	月	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
			コールスロー	70.25	44	1.0	1.8	6.4	160	23	10	0.2	0.2	39	0.03	0.03	21	1.3	0.4	0.00
			オレンジボンチ	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	726.18	869	33.2	27.2	112.5	1066	334	126	2.8	4.6	415	0.81	0.61	52	7.6	2.7	0.00
	27	火	ノギ屋の弁当風鳥飯	189.21	495	17.2	10.6	75.7	242	10	37	1.0	2.4	27	0.12	0.15	2	0.6	0.6	0.00
			野菜の南蛮漬け	58.97	20	0.7	0.5	3.6	146	15	7	0.1	0.1	76	0.02	0.01	7	0.9	0.4	0.00
			タンダの山菜汁	219.80	83	4.8	2.9	9.9	548	30	25	0.8	0.6	38	0.15	0.08	5	2.8	1.4	0.00
			果物(みかん)	50.00	23	0.4	0.1	6.0	1	11	6	0.1	0.1	42	0.05	0.02	16	0.5	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	723.98	759	29.9	21.9	105.1	1021	293	96	2.0	4.0	261	0.42	0.57	32	4.8	2.6	0.00
	28	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
			赤魚の薬味焼き	89.21	92	14.1	3.2	0.7	257	24	23	0.3	0.3	35	0.03	0.05	2	0.1	0.7	0.00
			五目煮豆	63.24	112	7.5	4.3	10.6	217	42	42	1.5	0.8	88	0.21	0.10	2	3.5	0.5	0.00
			芋の子汁	220.80	65	4.8	1.5	7.8	596	59	28	1.2	0.6	100	0.07	0.07	10	2.1	1.5	0.00
			果物(巨峰)	30.00	18	0.1	0.0	4.7	0	2	2	0.0	0.0	1	0.01	0.00	1	0.2	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	700.25	751	38.9	17.6	104.3	1155	359	137	3.7	3.8	302	0.47	0.55	17	6.4	2.9	0.00
	29	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
			さんま短冊揚げ	88.60	287	11.6	19.3	13.7	335	33	25	1.1	0.6	8	0.01	0.17	0	0.1	0.9	0.00
			野菜の彩り和え	72.40	23	1.5	0.0	4.3	189	36	9	0.6	0.2	125	0.04	0.05	11	1.2	0.5	0.00
			にら玉みそ汁	220.80	83	6.7	3.4	6.0	590	39	23	1.1	0.8	119	0.05	0.15	4	1.1	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	678.80	857	32.2	31.3	104.5	1199	340	99	3.5	3.7	330	0.25	0.70	17	2.9	3.1	0.00
	30	金	ミルクパン	70.00	312	9.9	5.9	54.7	462	70	25	0.8	0.8	4	0.53	0.34	0	2.0	1.2	0.00
			手作りりんごジャム	39.50	40	0.0	0.0	10.5	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.4	0.0	0.00
			パンプキンシチュー	260.32	270	8.2	15.3	24.0	786	114	32	0.6	1.1	512	0.14	0.24	25	3.3	2.0	0.00
			ビーンズサラダ	75.46	85	4.3	4.2	8.1	197	41	32	1.1	0.5	44	0.11	0.06	13	2.8	0.5	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	651.28	845	29.2	33.2	107.2	1529	452	110	2.5	3.2	638	0.86	0.95	42	8.5	3.9	0.00
				15324.37	16806	681.3	536.1	2231.5	28090	8012	2592	64.2	83.9	7508	10.60	13.33	747	121.6	69.5	0.00
				729.73	800	32.4	25.5	106.3	1338	382	123	3.1	4.0	358	0.50	0.63	36	5.8	3.3	0.00
				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	
※一人あたりの単価は実人数を使用しています				0.0	96.4	97.6	95.5	93.2	0.0	84.9	102.5	68.9	133.3	119.3	100.0	105.0	102.9	82.9	132.0	