

[栄養価一覧表]

2026年 1月 1日 ~ 2026年 1月31日

予定献立 0:通常献立

センター南大沢 '025-12-16 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 総量 g	食塩相当 量 g	一人単価 円
1	9	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
			鱈の照り焼き	87.00	205	15.3	12.3	4.8	301	5	21	1.0	0.5	35	0.16	0.26	1	0.0	0.8	0.00
			野菜のゆかり和え	55.50	14	0.8	0.1	2.8	115	32	8	0.3	0.1	24	0.02	0.03	23	1.0	0.3	0.00
			雑煮	217.00	83	3.4	1.5	14.2	534	18	16	0.3	0.3	75	0.03	0.04	8	1.2	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	656.50	766	31.9	22.5	102.3	1035	287	87	2.3	3.0	212	0.36	0.66	34	2.7	2.6	0.00
	13	火	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
			手作りいちごジャム	40.50	48	0.3	0.0	12.5	0	5	4	0.1	0.1	0	0.01	0.01	19	0.4	0.0	0.00
			白菜のチーズクリーム煮	247.02	238	9.2	14.3	17.8	466	149	33	0.6	1.2	78	0.12	0.22	36	2.3	1.2	0.00
			オニオンドレッシングサラダ	89.80	50	0.9	2.2	6.8	238	19	12	0.1	0.2	77	0.03	0.02	8	1.4	0.6	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	653.32	758	26.4	29.6	96.8	1320	449	92	1.6	3.1	233	0.77	0.88	65	6.1	3.4	0.00
	14	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
			鯖の辛みそ焼き	87.84	254	13.0	19.8	3.0	373	29	30	0.9	0.8	31	0.11	0.25	2	0.6	0.9	0.00
			野菜と油揚げのごま和え	59.58	44	2.5	2.2	3.8	152	54	18	0.7	0.3	98	0.03	0.04	8	1.1	0.4	0.00
			きりたんぽ汁	213.95	86	3.1	2.8	11.8	363	34	14	0.3	0.4	99	0.04	0.04	5	1.9	0.9	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	708.37	871	31.4	33.5	105.1	974	360	110	2.7	3.7	348	0.38	0.68	33	4.6	2.4	0.00
	15	木	小豆ごはん	89.20	317	5.9	0.8	68.0	274	7	24	0.9	1.2	0	0.09	0.03	0	1.0	0.7	0.00
			松風焼き	133.52	169	12.8	8.6	9.5	448	99	106	1.3	1.1	20	0.09	0.09	3	1.6	1.1	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
			けんちん汁	216.94	84	3.9	3.8	8.6	524	57	41	0.7	0.6	72	0.06	0.04	6	2.4	1.3	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	754.54	749	31.3	21.1	105.1	1542	424	206	3.3	3.9	274	0.38	0.52	34	6.2	3.8	0.00
	16	金	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
			ほうれん草サラダ	64.80	45	1.0	2.4	5.4	99	22	21	0.5	0.3	108	0.04	0.06	17	1.5	0.2	0.00
			柚子蜜フルーツ	101.50	55	0.2	0.1	7.4	1	3	2	0.1	0.1	14	0.02	0.00	4	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	742.23	877	33.0	27.8	113.2	1005	332	135	3.0	4.7	463	0.80	0.64	41	7.9	2.5	0.00
	19	月	きなこ揚げパン	92.08	410	12.0	14.2	59.3	563	69	41	1.5	1.1	0	0.59	0.34	0	3.4	1.5	0.00
			チキンビーンズ	265.34	248	10.9	9.8	29.4	726	65	64	2.2	1.1	170	0.26	0.15	27	5.6	1.7	0.00
			大根とわかめのサラダ	71.72	44	0.9	2.2	5.1	284	32	14	0.3	0.1	77	0.02	0.01	7	1.5	0.6	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	635.14	840	30.6	34.0	103.7	1657	393	140	4.0	3.1	325	0.95	0.81	36	10.5	4.0	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
			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
			キャベツとワカメのナムル	59.16	37	1.1	2.4	3.5	238	45	16	0.4	0.2	4	0.03	0.02	23	1.5	0.6	0.00
			ピリ辛肉じゃが	218.30	184	5.8	6.8	25.4	357	28	31	0.9	0.8	108	0.23	0.09	39	2.9	0.8	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	706.92	788	32.7	20.0	117.1	998	343	133	2.3	4.1	235	0.48	0.47	82	5.8	2.4	0.00
	21	水	親子丼	287.50	538	20.0	12.1	81.2	559	49	47	2.2	2.8	107	0.16	0.35	5	1.6	1.5	0.00
			野菜のおかか和え	59.70	23	2.3	0.0	3.2	209	34	9	0.6	0.1	75	0.03	0.04	10	0.9	0.5	0.00
			みそ汁	212.80	66	3.5	3.1	6.0	633	57	29	0.7	0.6	73	0.03	0.04	6	2.0	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	766.00	765	32.6	23.0	100.3	1485	367	106	3.5	4.3	333	0.30	0.74	23	4.5	3.8	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 1月 1日 ~ 2026年 1月31日

予定献立 0:通常献立

センター南大沢 '025-12-16 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	β-胡萝卜素 当量 μg	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
1	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
			鱈の香味焼き	79.60	145	14.7	8.0	1.8	361	14	27	0.7	0.7	8	0.06	0.25	0	0.2	0.9	0.00
			ごぼうのさんぴら	73.01	62	2.2	1.9	9.1	247	31	25	0.4	0.3	110	0.04	0.05	3	2.7	0.6	0.00
			呉汁	226.00	117	7.9	6.0	8.2	666	71	47	1.6	1.0	109	0.17	0.09	7	2.6	1.7	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	675.61	788	37.2	24.5	99.6	1359	348	141	3.4	4.1	305	0.42	0.72	12	6.0	3.4	0.00
	23	金	ごはん	91.00	325	5.5	0.9	70.6	1	5	21	0.8	1.3	0	0.07	0.02	0	0.9	0.0	0.00
			マーボー大根	202.16	157	8.4	7.9	13.3	573	44	29	0.9	1.4	183	0.28	0.14	16	2.9	1.3	0.00
			スティック大学芋	87.88	151	1.1	3.5	28.9	105	33	21	0.5	0.2	2	0.08	0.03	22	1.8	0.2	0.00
			中華たまごスープ	209.02	64	4.1	3.1	4.9	580	29	10	0.5	0.3	157	0.03	0.11	5	0.8	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	796.06	835	25.9	23.2	127.6	1343	338	102	2.7	4.0	420	0.54	0.61	45	6.4	3.2	0.00
	26	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
			にぎすの唐揚げ	50.60	90	7.6	4.7	3.3	133	28	12	0.2	0.2	30	0.05	0.10	0	0.0	0.3	0.00
			野菜の彩り和え	79.90	55	3.2	2.7	4.6	189	63	23	0.8	0.3	125	0.04	0.06	11	1.5	0.5	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
			里芋のみそ汁	230.60	81	4.6	3.3	8.3	617	61	39	1.0	0.7	1	0.05	0.04	7	2.1	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	721.34	802	35.3	23.6	107.3	1241	426	158	4.2	4.1	322	0.50	0.63	22	7.6	3.0	0.00
	27	火	じゃこゆかりごはん	93.50	333	7.0	1.2	70.2	215	58	29	1.1	1.4	23	0.07	0.02	0	0.7	0.6	0.00
			厚焼き卵	107.50	139	9.4	8.9	4.3	349	38	13	1.1	1.0	162	0.11	0.29	3	0.7	0.9	0.00
			白菜のごま和え	68.55	31	1.4	0.7	5.2	159	29	13	0.3	0.3	111	0.04	0.04	7	1.4	0.4	0.00
			沢煮椀	234.52	106	3.5	6.9	7.0	488	33	15	0.3	0.5	146	0.13	0.05	3	2.3	1.2	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	710.07	747	28.1	25.5	96.6	1295	385	91	2.8	4.0	520	0.43	0.71	15	5.1	3.3	0.00
	28	水	ボークカレーライス	384.47	606	12.6	14.6	102.6	925	42	54	1.7	2.3	170	0.30	0.11	28	4.2	2.2	0.00
			ツナとブロッコリーのサラダ	91.34	83	3.9	5.0	6.1	257	21	18	0.6	0.3	68	0.07	0.07	34	1.9	0.6	0.00
			フルーツ缶	50.00	36	0.2	0.1	2.5	1	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	731.81	863	23.5	27.5	121.1	1267	292	95	2.4	3.5	330	0.47	0.49	66	6.4	3.0	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
			ひじきと豆腐のハンバーグ	164.48	201	14.3	10.0	12.3	374	97	96	1.1	1.8	20	0.33	0.18	4	1.4	0.9	0.00
			和風サラダ	82.75	38	1.1	1.7	4.7	290	25	12	0.2	0.2	65	0.03	0.03	8	1.5	0.7	0.00
			オニオンスープ	214.82	63	1.7	4.1	4.9	374	14	7	0.1	0.2	47	0.05	0.01	5	1.0	1.0	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	809.05	789	29.9	24.5	108.4	1124	379	163	2.2	4.4	252	0.61	0.57	35	4.9	2.8	0.00
	30	金	かてめし	129.20	368	10.2	5.1	67.4	338	43	43	1.4	1.7	83	0.09	0.08	2	2.1	0.8	0.00
			桑都揚げ	71.10	99	7.9	3.4	8.8	604	17	9	0.2	0.1	4	0.01	0.02	0	0.1	1.5	0.00
			定式幕和え	70.10	77	4.4	5.1	3.4	224	84	30	1.2	0.4	97	0.04	0.06	11	1.5	0.5	0.00
			八王汁	236.00	73	4.6	2.2	8.7	615	44	24	0.8	0.6	87	0.10	0.07	14	2.4	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	712.40	755	33.9	23.6	98.2	1865	415	127	3.6	3.6	349	0.32	0.54	29	6.1	4.5	0.00
			期間内の合計	10779.36	11993	463.7	383.9	1602.4	19510	5538	1886	44.0	57.6	4921	7.71	9.67	572	90.8	48.1	0.00
			一日あたりの平均	718.62	800	30.9	25.6	106.8	1301	369	126	2.9	3.8	328	0.51	0.64	38	6.1	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	0.50	35	7.0	2.5	
			充 足 率	0.0	96.4	93.1	95.9	93.6	0.0	82.0	105.0	64.4	126.7	109.3	102.0	128.0	108.6	87.1	128.0	

※一人あたりの単価は実人数を使用しています