

〔栄養価一覧表〕

2025年10月 1日 ~ 2025年10月31日

予定献立 0:通常献立

センター南大沢

2025-09-09 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	レノール活性当量 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
10	1	水	きびごはん	91.00	326	5.7	0.9	70.4	1	4	24	0.8	1.3	0	0.08	0.02	0	0.4	0.0	0.00
			夕焼小焼やき	94.72	196	16.5	12.8	2.5	296	35	30	0.7	0.6	58	0.13	0.16	1	0.6	0.7	0.00
			もやしの和えもの	78.50	25	2.3	0.0	4.0	209	37	11	0.8	0.2	125	0.05	0.07	12	1.2	0.5	0.00
			秋のお吸い物	213.20	52	3.9	2.2	4.3	592	27	26	0.3	0.4	77	0.08	0.07	3	1.2	1.5	0.00
			果物(巨峰)	20.00	12	0.1	0.0	3.1	0	1	1	0.0	0.0	1	0.01	0.00	0	0.1	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	703.42	749	35.3	23.7	94.2	1182	331	113	2.6	3.3	339	0.43	0.63	18	3.5	2.9	0.00
	2	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
			いかのネギ塩焼き	82.92	82	13.0	2.3	1.7	453	27	38	0.2	0.9	3	0.02	0.01	2	0.4	1.2	0.00
			にんじんのナムル	78.05	63	2.9	4.0	4.4	242	27	15	0.5	0.3	219	0.04	0.05	6	1.4	0.6	0.00
			かきたま汁	216.00	104	7.7	5.8	4.9	554	42	22	0.8	0.8	165	0.08	0.16	7	0.9	1.4	0.00
			山びどうゼリー	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	741.96	752	36.1	20.7	101.4	1336	329	119	2.3	4.1	465	0.29	0.55	17	3.6	3.4	0.00
	3	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
			豚すき煮	227.60	188	12.5	10.2	12.4	569	147	48	1.9	1.7	2	0.31	0.15	7	3.3	1.4	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
			有機冬瓜のスープ	219.92	52	3.1	2.1	5.0	510	23	11	0.4	0.3	77	0.03	0.04	14	1.1	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	795.62	775	33.1	24.2	103.2	1291	530	126	4.3	4.7	184	0.55	0.56	34	6.4	3.2	0.00
	6	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
			赤魚の薬味焼き	79.21	82	12.3	2.9	0.7	249	21	20	0.2	0.3	33	0.03	0.05	2	0.1	0.6	0.00
			大豆の甘辛煮	48.20	99	7.2	4.3	7.7	213	35	34	1.4	0.7	1	0.19	0.08	2	2.5	0.5	0.00
			月見汁	230.10	83	4.5	3.4	8.3	360	45	27	1.1	0.6	217	0.07	0.12	9	1.8	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	704.51	751	36.8	19.3	103.2	908	344	129	3.5	3.8	371	0.49	0.60	31	5.4	2.1	0.00
	7	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
			鯖のごま風味焼き	79.51	242	12.4	19.1	2.1	286	12	24	0.7	0.6	31	0.10	0.26	1	0.1	0.8	0.00
			五目さんびら	73.01	48	1.8	1.5	7.1	245	25	15	0.3	0.2	113	0.02	0.06	1	2.0	0.6	0.00
			芋の子汁	221.00	70	4.0	2.1	8.7	614	58	23	1.0	0.5	86	0.04	0.07	11	2.3	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	670.52	824	30.6	31.3	98.4	1230	327	104	2.7	3.4	308	0.31	0.72	15	4.9	3.1	0.00
	8	水	黒糖パン	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	158.55	217	14.4	11.6	13.0	452	86	87	1.1	1.9	21	0.36	0.20	4	1.6	1.1	0.00
			大根のフレンチサラダ	67.25	33	0.4	1.5	4.3	168	16	7	0.1	0.1	74	0.02	0.01	7	1.0	0.4	0.00
			野菜とベーコンのスープ	210.02	60	2.1	3.3	6.0	547	28	12	0.2	0.3	74	0.08	0.03	21	1.6	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	711.82	766	32.7	29.3	92.1	1776	434	153	2.8	3.9	247	1.04	0.86	34	6.2	4.5	0.00
	9	木	秋月ごはん	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	53.00	122	5.8	5.9	11.2	332	31	16	0.6	0.3	0	0.03	0.03	0	0.3	0.8	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	218.10	92	5.6	4.1	7.7	496	59	26	0.7	0.3	31	0.04	0.04	20	1.3	1.2	0.00
			菊花みかん	25.00	12	0.2	0.0	3.0	0	5	3	0.1	0.0	21	0.03	0.01	8	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	660.57	738	24.8	19.3	112.7	1096	350	100	2.3	2.7	207	0.30	0.42	42	4.1	2.7	0.00

[栄 養 価 一 覧 表]

2025年10月 1日 ~ 2025年10月31日

予定献立 0:通常献立

センター南大沢

2025-09-09 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	レノール活性当量 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
10	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
			鶏のレモンしょうゆ	80.95	160	11.5	9.8	4.0	221	5	14	0.3	1.1	27	0.05	0.13	2	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	221.00	112	8.1	5.5	7.8	666	85	47	1.8	0.9	137	0.10	0.08	9	2.7	1.7	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	701.47	805	33.8	26.7	102.6	1134	368	122	3.2	4.4	331	0.35	0.58	30	5.3	2.8	0.00
	14	火	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
			コーンサラダ	75.46	49	1.0	2.3	6.6	198	19	12	0.2	0.2	45	0.04	0.03	16	1.2	0.5	0.00
			フルーツポンチ	80.00	54	0.5	0.1	13.3	2	4	5	0.1	0.1	30	0.03	0.02	10	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	731.39	880	33.3	27.7	120.3	1105	330	129	2.7	4.6	416	0.81	0.63	46	7.9	2.8	0.00
	15	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
			たくあん入り豚キムチ	206.33	235	12.2	15.7	10.1	870	48	45	1.2	1.6	30	0.48	0.18	19	3.2	2.0	0.00
			ごま大根	67.40	34	0.6	2.0	3.5	202	28	13	0.2	0.2	53	0.01	0.00	6	1.0	0.5	0.00
			わかめスープ	210.72	20	0.9	0.2	4.1	514	14	8	0.0	0.2	2	0.02	0.02	2	1.1	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	781.45	753	26.1	26.5	98.2	1671	322	108	2.1	4.1	163	0.66	0.53	29	5.8	4.0	0.00
	16	木	カレーピラフ	160.01	396	9.7	6.1	72.1	317	19	34	1.1	1.7	86	0.20	0.10	5	2.4	0.8	0.00
			白身魚のハーブ焼き	74.17	69	11.9	1.9	0.3	269	18	18	0.3	0.3	32	0.02	0.11	1	0.0	0.7	0.00
			ジャーマンポテト	97.92	91	2.1	3.6	13.1	211	8	16	0.3	0.3	6	0.09	0.03	27	1.3	0.5	0.00
			ジュリエンスープ	212.62	61	1.9	3.2	6.7	457	28	12	0.3	0.4	181	0.07	0.04	18	1.8	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	750.72	755	32.4	22.6	102.1	1338	300	101	2.0	3.5	383	0.46	0.59	53	5.5	3.3	0.00
	17	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
			コーンと卵のスープ	216.53	83	4.1	2.9	10.1	686	20	13	0.7	0.6	41	0.05	0.13	3	1.3	1.8	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	770.63	796	32.8	23.3	111.2	1500	373	158	4.0	4.8	349	0.61	0.67	12	5.8	3.8	0.00
	20	月	メキシカンライス	148.44	351	9.1	5.6	63.4	406	21	30	0.9	1.5	83	0.24	0.07	8	2.3	1.0	0.00
			キャベツのクリーム煮	241.13	209	6.7	11.6	19.3	449	77	30	0.5	0.7	204	0.10	0.12	32	2.6	1.1	0.00
			ココロサラダ	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	722.63	769	23.6	28.1	103.3	1145	354	96	1.7	3.3	522	0.50	0.54	67	6.5	2.8	0.00
	21	火	海鮮あんかけやきそば	354.18	498	23.5	10.6	74.0	1170	70	59	1.7	2.0	128	0.31	0.18	24	5.1	2.8	0.00
			大学芋	83.38	147	1.1	3.6	27.4	105	37	22	0.5	0.2	1	0.08	0.03	20	1.6	0.2	0.00
			青菜と豆腐のスープ	205.92	49	4.0	2.7	2.8	524	58	24	0.9	0.2	56	0.08	0.06	9	1.3	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	849.48	832	35.4	24.7	114.1	1883	392	126	3.1	3.2	263	0.55	0.58	55	8.0	4.5	0.00
	22	水	古代米ごはん	88.00	316	5.4	0.7	68.2	1	4	21	0.7	1.1	0	0.07	0.02	0	0.4	0.0	0.00
			さごちの照り焼き	78.90	136	14.4	6.8	2.2	313	10	25	0.7	0.7	8	0.06	0.26	0	0.0	0.8	0.00
			ほうれんそうのおひたし	59.15	17	1.3	0.1	2.7	129	17	19	0.5	0.2	106	0.03	0.06	10	1.1	0.3	0.00
			豚汁	230.20	146	8.3	8.1	9.3	657	75	39	1.4	0.9	99	0.20	0.07	8	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	662.25	753	36.2	23.5	92.3	1184	333	125	3.3	3.7	291	0.44	0.72	20	4.3	2.9	0.00
	23	木	チキンカレー	394.47	624	13.8	15.9	102.6	932	42	56	1.7	2.2	181	0.20	0.11	29	3.7	2.2	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
			りんごヨーグルト	90.00	67	1.6	1.3	12.1	20	50	6	0.1	0.3	14	0.03	0.07	0	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	760.72	873	23.2	26.8	131.0	1196	342	93	2.0	3.5	312	0.34	0.52	52	5.2	2.8	0.00

〔栄養価一覧表〕

2025年10月 1日 ～ 2025年10月31日

予定献立 0:通常献立

センター南大沢

2025-09-09 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	レノール活性当量 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
10	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
			さんま短冊揚げ	93.90	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
			小松菜の彩り和え	67.60	50	3.2	2.4	3.7	190	48	19	0.6	0.3	98	0.03	0.04	9	1.1	0.5	0.00
			なすのみそ汁	214.00	41	2.7	1.2	5.8	558	37	24	0.6	0.4	0	0.04	0.04	8	1.5	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	672.50	842	29.9	31.5	103.7	1168	350	110	3.0	3.4	184	0.23	0.58	19	3.2	3.0	0.00
	27	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
			ししゃもの磯辺焼き	40.34	71	6.2	4.6	0.2	237	140	23	0.6	0.8	49	0.00	0.12	0	0.0	0.6	0.00
			ツナサラダ	68.26	56	2.7	3.6	3.8	122	33	10	0.6	0.1	100	0.05	0.04	17	1.1	0.3	0.00
			肉にんじん	249.60	159	6.8	5.0	22.8	388	46	32	0.7	1.0	438	0.28	0.15	27	3.9	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	655.20	750	28.1	21.8	107.3	832	451	107	2.6	4.0	665	0.48	0.64	46	5.5	2.1	0.00
	28	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
			鶏の唐揚げ 甘ダレかけ	91.40	215	11.6	13.8	8.8	241	6	15	0.4	1.1	27	0.05	0.14	2	0.0	0.6	0.00
			ツナと大根のサラダ	91.31	79	2.8	4.7	6.2	239	17	15	0.3	0.1	55	0.03	0.02	7	1.1	0.6	0.00
			ABCスープ	249.32	87	2.8	2.9	13.3	440	28	18	0.4	0.4	137	0.09	0.04	21	2.1	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	729.03	845	29.6	30.0	108.8	1005	283	90	1.8	3.7	297	0.32	0.53	32	3.7	2.5	0.00
	29	水	わかめごはん	93.00	329	5.8	0.9	71.4	341	11	24	0.8	1.3	2	0.07	0.02	0	0.9	0.9	0.00
			厚焼き卵	109.80	146	9.8	9.4	4.3	350	38	13	1.2	1.0	163	0.14	0.29	3	0.7	0.9	0.00
			じゃこキャベツ	41.05	29	2.7	1.1	2.3	130	92	17	0.7	0.4	2	0.01	0.01	13	0.7	0.2	0.00
			けんちん汁	219.30	88	4.3	4.2	8.5	549	61	43	0.8	0.6	72	0.06	0.05	5	2.5	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	719.15	753	29.8	23.5	102.4	1455	440	124	3.6	4.2	359	0.41	0.70	39	5.3	3.6	0.00
	30	木	大山おこわ	132.90	364	9.4	5.5	66.2	325	33	39	1.0	1.4	80	0.08	0.08	1	1.5	0.8	0.00
			豆腐ハンバーグ	139.13	180	12.3	9.6	9.7	461	55	69	1.0	1.4	14	0.34	0.14	3	1.1	1.0	0.00
			おかか和え	53.00	14	1.4	0.0	2.3	122	41	6	0.7	0.1	124	0.04	0.05	11	1.0	0.3	0.00
			さつまいものみそ汁	221.00	112	4.9	3.9	14.7	547	88	42	1.4	0.5	40	0.07	0.05	17	2.1	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	752.03	808	34.8	26.8	102.8	1539	444	177	4.1	4.2	336	0.61	0.63	34	5.7	3.7	0.00
	31	金	食パン	70.00	259	8.3	4.9	45.4	490	46	20	0.7	0.7	0	0.48	0.28	0	1.8	1.4	0.00
			手作りりんごジャム	39.15	40	0.0	0.0	10.7	0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	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
			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
			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	664.27	755	24.6	30.2	96.6	1591	416	87	1.4	2.7	669	0.74	0.85	49	7.0	4.2	0.00
期間内の合計				15911.34	17324	683.0	561.5	2301.9	28565	8143	2597	61.1	83.2	7661	10.92	13.63	774	118.8	70.7	0.00
一日あたりの平均				723.24	787	31.0	25.5	104.6	1298	370	118	2.8	3.8	348	0.50	0.62	35	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	0.50	35	7.0	2.5	
充足率				0.0	94.8	93.4	95.5	91.7	0.0	82.2	98.3	62.2	126.7	116.0	100.0	124.0	100.0	77.1	128.0	

※一人あたりの単価は実人数を使用しています