

〔栄養価一覧表〕

2025年11月1日～2025年11月30日

予定献立 0:通常献立

センター南大沢 025-10-09 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	β-カロテン 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
11	4	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
			マーボー大根	210.46	167	9.3	8.4	13.6	733	44	30	0.9	1.6	183	0.31	0.14	16	2.7	1.6	0.00
			野菜のごまドレッシング	62.52	53	1.5	2.8	6.2	162	41	15	0.3	0.3	74	0.04	0.03	15	1.4	0.4	0.00
			ワナンスープ	208.82	79	4.6	2.8	8.6	485	22	14	0.5	0.4	90	0.16	0.08	6	1.5	1.2	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	828.80	786	28.2	22.7	114.9	1466	350	107	2.5	4.5	467	0.71	0.60	55	6.6	3.4	0.00
	5	水	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
			ボークビーンズ	265.34	251	11.4	9.9	29.4	725	65	64	2.2	1.3	163	0.38	0.16	26	5.6	1.7	0.00
			わかめサラダ	63.00	42	1.6	1.7	5.9	269	34	18	0.5	0.3	40	0.03	0.04	10	1.6	0.6	0.00
			スイートポテト	78.50	139	1.0	4.0	24.9	28	27	16	0.4	0.1	31	0.07	0.03	19	1.4	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	682.84	854	30.0	28.7	119.9	1638	402	141	3.9	3.3	312	1.09	0.86	57	10.6	3.9	0.00
	6	木	きのごぼう	131.17	332	7.7	3.5	65.3	332	12	29	0.9	1.4	41	0.11	0.08	2	2.1	0.8	0.00
			ポテトオムレツ	138.51	159	9.7	8.5	9.6	355	43	18	1.3	1.1	91	0.15	0.28	13	1.0	0.9	0.00
			3色サラダ	65.85	40	0.5	2.5	3.7	164	16	8	0.2	0.2	79	0.03	0.02	8	1.0	0.4	0.00
			野菜スープ	212.72	79	2.4	4.6	7.4	421	25	12	0.3	0.4	146	0.08	0.03	15	1.8	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	754.25	748	27.1	26.9	95.9	1356	323	88	2.7	3.9	435	0.45	0.72	40	5.9	3.3	0.00
	7	金	かみかみごはん	97.00	345	8.9	1.1	71.0	256	117	33	1.6	1.7	3	0.08	0.03	0	0.6	0.6	0.00
			赤魚の利休焼き	87.80	102	14.5	3.6	1.5	237	38	29	0.4	0.4	16	0.04	0.04	0	0.4	0.6	0.00
			かぼちゃのそぼろ煮	84.70	84	3.3	1.4	14.6	153	9	19	0.3	0.3	369	0.05	0.06	24	2.0	0.3	0.00
			みそ根菜汁	221.30	102	5.6	4.9	8.7	640	68	28	1.1	0.6	77	0.05	0.06	11	1.9	1.6	0.00
			果物(シャインマスカット)	20.00	12	0.1	0.0	3.1	0	1	1	0.0	0.0	0	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	716.80	783	39.2	18.8	108.8	1370	460	131	3.4	3.8	543	0.31	0.50	37	5.0	3.3	0.00
	10	月	みそラーメン風つけめん	417.20	455	16.9	7.9	76.2	1526	71	51	1.9	1.6	110	0.23	0.14	7	5.3	3.8	0.00
			うずら卵(3個)	30.00	55	3.3	4.2	0.2	63	14	2	0.8	0.5	144	0.01	0.10	0	0.0	0.2	0.00
			のり塩ポテト	93.45	96	1.4	3.1	15.9	106	4	21	0.5	0.2	6	0.08	0.03	32	1.3	0.2	0.00
			野菜の南蛮漬け	63.51	19	0.6	0.5	3.3	159	16	8	0.1	0.0	39	0.01	0.01	8	0.9	0.4	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	810.16	763	29.0	23.5	105.5	1938	332	103	3.3	3.1	377	0.41	0.59	49	7.5	4.8	0.00
	11	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
			鮭のちゃんちゃん焼き	150.20	154	17.4	4.7	9.5	594	37	36	1.0	0.6	51	0.14	0.19	17	1.6	1.4	0.00
			茎わかめのしょうが炒め	26.60	23	0.6	1.6	2.1	694	33	20	0.2	0.1	2	0.01	0.00	0	1.2	1.8	0.00
			のつぱい汁	214.30	110	6.5	5.9	7.5	341	52	37	0.7	0.7	78	0.07	0.08	5	1.7	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	688.10	751	36.9	20.8	99.6	1714	354	135	2.6	3.5	209	0.37	0.60	24	5.0	4.2	0.00
	12	水	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
			四川豆腐	241.70	147	9.1	7.0	11.4	621	93	69	1.3	1.2	179	0.25	0.13	8	2.3	1.5	0.00
			大豆ベーコン	27.80	122	5.7	8.2	6.2	126	31	32	1.3	0.6	7	0.15	0.05	4	2.2	0.3	0.00
			わかめと卵のスープ	203.42	59	5.5	2.3	4.7	509	23	13	0.5	0.5	104	0.05	0.13	2	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	769.92	791	32.6	26.2	102.8	1341	379	156	3.9	4.4	368	0.60	0.64	16	6.6	3.3	0.00
	13	木	天狗ごはん	91.60	331	5.8	1.5	70.0	118	20	26	0.9	1.3	0	0.09	0.02	0	0.6	0.3	0.00
			高尾焼もじおろしあんかけ	156.05	200	15.0	9.8	11.0	422	52	68	0.8	0.9	58	0.08	0.13	6	1.1	0.9	0.00
			山の幸和え	61.50	63	3.1	4.2	3.9	160	103	26	1.3	0.4	95	0.04	0.04	8	1.8	0.4	0.00
			翠露汁	203.50	16	0.9	0.0	3.4	368	24	35	0.3	0.2	4	0.04	0.02	9	1.4	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
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〕

2025年11月1日～2025年11月30日

予定献立 0:通常献立

センター南大沢 025-10-09 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	β-カロテン 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
11	13	木	小計	768.65	771	32.0	23.4	104.2	1153	437	182	3.4	3.7	277	0.38	0.54	41	5.4	2.7	0.00
	14	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
			ホッケの塩焼き	71.40	123	14.4	6.6	0.1	483	119	26	0.4	0.6	21	0.07	0.17	3	0.0	1.3	0.00
			よごし	76.60	54	1.9	2.7	6.0	215	102	17	1.4	0.2	198	0.06	0.06	19	1.9	0.5	0.00
			呉汁	213.50	108	7.1	5.4	7.9	641	70	47	1.5	0.9	111	0.10	0.08	6	2.6	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	658.50	749	35.8	23.3	94.5	1424	523	132	4.0	3.8	408	0.38	0.64	30	5.0	3.6	0.00
	17	月	八王子産大根の菜飯	94.00	331	5.7	0.9	71.8	140	6	21	0.8	1.3	1	0.07	0.02	0	0.9	0.3	0.00
			にぎすの南蛮漬	65.01	112	7.8	5.0	7.8	247	37	14	0.4	0.2	43	0.06	0.12	3	0.2	0.6	0.00
			野菜の彩り和え	68.60	35	2.3	1.0	3.9	191	52	13	0.8	0.2	124	0.04	0.06	12	1.1	0.5	0.00
			塩肉じゃが	204.10	133	4.3	3.1	22.6	404	25	27	0.7	0.5	114	0.19	0.07	36	2.7	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	637.71	749	26.9	17.8	116.0	1066	347	96	2.7	3.0	360	0.44	0.58	53	4.9	2.6	0.00
	18	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
			手作りりんごジャム	45.00	45	0.0	0.0	11.9	0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.5	0.0	0.00
			白菜のクリームシチュー	265.32	241	8.5	13.0	21.4	786	120	32	0.6	1.1	144	0.14	0.20	26	2.1	2.0	0.00
			フレンチサラダ	76.35	53	1.0	2.8	6.6	200	23	11	0.1	0.2	78	0.04	0.03	18	1.4	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	662.67	761	25.5	28.9	99.6	1602	420	87	1.5	2.9	300	0.79	0.86	48	6.0	4.1	0.00
	19	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
			豆腐ハンバーグ	166.73	206	14.3	10.6	11.9	469	91	93	1.0	1.8	19	0.33	0.18	4	1.3	1.1	0.00
			ポテトサラダ	65.17	86	1.0	5.5	8.6	225	7	12	0.3	0.1	28	0.04	0.02	15	0.8	0.6	0.00
			たまごスープ	212.43	74	4.5	3.8	5.4	570	62	17	1.1	0.5	141	0.04	0.12	10	1.3	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	743.33	833	32.4	28.6	107.2	1689	398	167	3.2	4.5	268	0.56	0.65	31	4.3	4.3	0.00
	20	木	さつまいもごはん	110.90	339	5.6	1.5	72.7	160	27	29	1.0	1.4	1	0.11	0.03	7	1.2	0.4	0.00
			鶏の照り焼き	79.10	150	11.6	9.8	1.5	269	5	16	0.4	1.1	27	0.05	0.14	2	0.0	0.7	0.00
			ほうれん草のごま和え	60.20	46	2.5	2.2	4.0	228	42	25	0.6	0.4	107	0.03	0.05	8	1.2	0.6	0.00
			みそ汁	214.50	82	4.6	3.2	9.0	603	55	41	0.9	0.5	1	0.06	0.05	12	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	670.70	755	31.1	24.5	97.1	1344	356	132	2.9	4.2	214	0.33	0.58	31	4.0	3.4	0.00
	21	金	八王子産米の白いごはん	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
			鯖の甘辛竜田揚げ	91.40	200	14.4	10.8	9.0	246	11	24	0.7	0.7	8	0.06	0.26	0	0.0	0.6	0.00
			キャベツのごまじゃこ	58.40	36	3.0	1.1	4.3	248	105	20	0.7	0.4	74	0.04	0.02	17	1.2	0.6	0.00
			豚汁	225.50	88	4.6	2.8	11.0	656	53	27	1.2	0.6	99	0.13	0.06	17	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	672.30	788	34.4	23.3	104.8	1235	401	113	3.3	3.8	259	0.38	0.67	36	4.5	3.0	0.00
	25	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
			鯖のしょうが焼き	81.90	242	12.4	18.8	3.1	388	7	25	0.7	0.7	31	0.10	0.26	1	0.0	1.0	0.00
			五目きんぴら	73.01	54	1.6	1.5	8.6	248	26	16	0.4	0.1	113	0.03	0.05	7	2.0	0.6	0.00
			秋のお吸い物	200.65	36	4.0	0.7	3.8	487	45	21	0.6	0.3	77	0.07	0.07	8	1.2	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	702.56	819	30.8	29.7	102.0	1209	321	110	2.5	3.3	341	0.40	0.73	34	4.2	3.1	0.00
	26	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
			ビーンズサラダ	65.95	101	5.4	5.4	8.1	197	40	37	1.3	0.6	47	0.13	0.06	7	3.1	0.5	0.00
			アップルポンチ	80.00	49	0.3	0.1	6.0	2	3	3	0.2	0.1	14	0.02	0.00	3	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	736.42	894	25.1	27.9	126.6	1208	312	115	3.2	3.8	309	0.53	0.48	40	7.6	2.9	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

[榮養価一覽表]

2025年11月 1日 ~ 2025年11月30日

予定献立 0:通常献立

センター南大沢 025-10-09 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 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	
11	27	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	
			厚焼き卵	120.00	152	9.9	9.7	5.1	351	40	14	1.3	1.2	163	0.13	0.29	3	0.9	0.9	0.00	
			ひじきの炒め煮	36.70	54	2.5	2.8	4.9	238	34	22	0.5	0.1	79	0.02	0.04	1	1.5	0.6	0.00	
			たまねぎのみそ汁	212.00	62	3.8	2.8	6.2	603	56	25	1.2	0.6	26	0.04	0.05	6	1.7	1.5	0.00	
			白菜のゆず風味	74.25	18	0.6	0.1	4.4	163	29	7	0.2	0.1	77	0.03	0.03	12	1.1	0.4	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	739.95	750	29.2	24.0	101.1	1440	391	110	3.9	4.1	423	0.37	0.74	24	5.7	3.6	0.00
	28	金	はち大根おろしスパゲティ	273.50	541	21.0	15.2	76.7	1066	49	80	2.5	1.8	43	0.22	0.16	15	4.3	2.6	0.00	
			コールスロー	70.25	42	0.9	1.8	6.2	159	21	11	0.1	0.2	42	0.03	0.02	17	1.2	0.4	0.00	
			フルーツヨーグルト	85.00	57	1.5	1.2	4.3	20	49	6	0.1	0.2	25	0.03	0.06	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	634.75	778	30.2	26.0	97.1	1329	346	118	2.7	3.0	188	0.36	0.55	36	5.8	3.2	0.00	
期間内の合計				12878.41	14123	556.4	445.0	1897.6	25522	6852	2223	55.6	66.6	6058	8.86	11.53	682	104.6	62.7	0.00	
一日あたりの平均				715.47	785	30.9	24.7	105.4	1418	381	124	3.1	3.7	337	0.49	0.64	38	5.8	3.5	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	94.6	93.1	92.5	92.4	0.0	84.7	103.3	68.9	123.3	112.3	98.0	128.0	108.6	82.9	140.0		

※一人あたりの単価は実人数を使用しています