

[栄養価一覧表]

2025年12月 1日 ~ 2025年12月31日

予定献立 0:通常献立

センター南大沢 2025-11-10 印刷

月	日	曜	献立名	一人分量 g	1人1日 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
12	1	月	中華丼	339.52	518	21.0	10.6	80.4	743	73	55	1.9	2.8	273	0.25	0.20	15	2.8	1.8	0.00
			ひじきと切干大根のサラダ	46.80	89	3.2	5.9	7.1	319	50	23	0.4	0.1	93	0.04	0.03	4	2.1	0.8	0.00
			わかめスープ	206.72	22	0.9	0.2	4.9	515	11	9	0.2	0.2	2	0.03	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	799.04	767	31.9	24.5	102.3	1661	361	108	2.5	3.9	446	0.40	0.56	23	6.0	4.1	0.00
	2	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
			八王子ナポリタン	106.18	179	5.2	4.1	29.2	328	20	26	0.5	0.5	58	0.11	0.03	10	2.0	0.7	0.00
			白身魚のハーブ焼き	74.01	69	11.9	1.9	0.3	211	18	18	0.3	0.3	32	0.02	0.11	1	0.0	0.5	0.00
			バイザンヌスープ	230.62	78	2.1	4.4	7.6	515	16	11	0.3	0.3	109	0.08	0.02	17	1.4	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	686.81	748	35.2	23.5	96.8	1670	330	98	1.9	2.7	277	0.82	0.79	30	5.4	4.1	0.00		
	3	水	わかめごはん	93.00	328	5.7	1.0	71.4	341	11	24	0.9	1.3	2	0.07	0.02	0	1.3	0.9	0.00
			たまご焼き	133.00	162	9.8	9.4	8.7	349	39	18	1.2	1.1	162	0.13	0.30	12	1.0	0.9	0.00
			青菜のおひたし	73.50	51	2.8	2.5	3.9	207	71	20	1.1	0.4	101	0.03	0.06	13	1.1	0.5	0.00
			呉汁	212.00	88	5.2	2.7	11.0	551	42	32	1.1	0.5	108	0.13	0.07	12	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	717.50	767	30.3	23.4	104.9	1532	390	115	4.3	4.1	451	0.44	0.76	39	6.3	3.9	0.00		
	4	木	三色そばろ丼	204.90	528	19.4	12.3	79.8	324	27	43	1.6	2.5	53	0.29	0.22	4	0.9	0.8	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
			玉ねぎとコーンのスープ	206.14	66	2.1	3.2	8.0	547	11	12	0.1	0.4	2	0.08	0.05	5	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	682.21	818	29.3	28.8	106.3	1180	272	88	2.0	3.8	161	0.49	0.60	26	3.2	3.0	0.00
	5	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
			赤魚の照り焼き	94.90	108	14.1	2.7	4.5	310	19	24	0.3	0.3	16	0.03	0.05	0	0.0	0.8	0.00
			ひじきの炒め煮	36.50	66	3.2	3.9	5.1	258	43	26	0.5	0.2	79	0.02	0.04	1	1.5	0.7	0.00
			八王子産しょうがの豚汁	227.50	119	7.1	5.2	10.5	610	40	38	1.0	0.8	73	0.20	0.10	11	2.5	1.5	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	705.90	780	37.2	20.5	106.6	1264	345	136	2.6	3.5	288	0.45	0.54	30	5.0	3.2	0.00
	8	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
			いかの香味焼き	77.10	79	12.9	2.2	1.1	366	12	35	0.2	0.8	3	0.01	0.01	1	0.1	1.0	0.00
			野菜と油揚げのごま和え	60.90	49	2.6	2.6	4.0	228	62	21	0.8	0.3	98	0.04	0.04	8	1.2	0.6	0.00
			肉じゃが	264.60	173	6.6	4.1	28.4	403	39	37	0.8	0.9	150	0.25	0.12	40	3.6	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	749.60	788	34.9	17.6	120.0	1083	356	141	2.6	4.2	371	0.50	0.52	67	5.9	2.8	0.00
	9	火	はちっこつけ麺	398.32	437	14.0	9.6	69.8	1286	56	36	1.6	1.0	42	0.21	0.13	10	3.7	3.3	0.00
			うずら卵(3個)	40.00	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
			くし形ポテト	95.25	114	1.4	5.1	15.8	99	3	18	0.4	0.2	0	0.08	0.03	32	1.2	0.2	0.00
			野菜サラダ	60.02	37	0.9	2.3	3.8	170	22	10	0.2	0.2	53	0.02	0.03	27	1.3	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	799.59	781	26.4	29.0	99.5	1702	322	87	3.0	2.7	317	0.40	0.60	71	6.2	4.3	0.00
	10	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
			豚キムチ	186.83	238	12.5	16.2	9.2	720	72	33	1.1	1.7	33	0.36	0.20	18	2.4	1.6	0.00
			ごま大根	60.93	31	0.6	2.0	3.3	182	28	11	0.2	0.2	48	0.02	0.00	6	1.0	0.5	0.00
			白菜のスープ	207.00	21	1.8	0.1	3.7	511	25	9	0.1	0.2	89	0.03	0.04	10	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	801.76	776	27.6	27.1	102.7	1499	368	101	2.3	4.3	290	0.61	0.59	52	6.0	3.6	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12月 1日 ~ 2025年12月31日

予定献立 0:通常献立

センター南大沢 2025-11-10 印刷

月	日	曜	献立名	一人分量 g	1人1日 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
12	11	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
			鯖のごま風味焼き	77.60	239	12.4	19.1	2.0	257	12	24	0.7	0.6	31	0.10	0.26	1	0.1	0.7	0.00
			大歳のごつつお	89.50	51	2.3	1.4	6.6	236	39	34	0.4	0.3	58	0.04	0.00	3	1.6	0.5	0.00
			にらたまみそ汁	215.50	80	5.7	3.6	6.4	621	43	29	1.3	0.6	45	0.06	0.13	3	1.4	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	679.60	834	32.8	32.7	95.5	1199	326	129	3.1	3.6	212	0.35	0.72	9	3.6	3.0	0.00
	12	金	ブークカレーライス	385.47	610	12.7	14.6	103.4	925	42	54	1.7	2.3	170	0.30	0.11	28	4.2	2.2	0.00
			ブロッコリーサラダ	75.95	94	5.2	4.7	8.5	202	44	35	1.3	0.6	55	0.14	0.10	38	3.6	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	747.42	890	25.1	27.2	127.5	1212	317	114	3.2	3.8	338	0.56	0.52	79	8.1	2.9	0.00
	15	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
			わかめサラダ	70.90	46	0.9	2.0	6.2	356	23	14	0.3	0.1	75	0.03	0.03	6	1.5	0.8	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	736.83	890	34.3	28.6	118.7	1281	380	132	2.8	4.7	430	0.80	0.68	26	7.7	3.1	0.00
	16	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
			ししゃもの磯辺天がら	64.20	145	7.8	9.4	5.5	253	147	28	0.9	0.9	65	0.01	0.15	0	0.3	0.6	0.00
			れんこんのきんぴら	77.01	61	2.3	1.9	8.7	256	37	13	0.5	0.2	108	0.05	0.03	13	1.4	0.6	0.00
			里芋のみそ汁	215.60	80	4.6	3.6	7.1	611	57	38	0.9	0.6	1	0.04	0.04	3	1.7	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	653.81	750	27.1	23.5	101.8	1205	473	121	3.0	3.8	252	0.25	0.55	18	3.9	2.9	0.00
	17	水	国産小麦パン	70.00	286	9.2	5.0	50.7	462	42	20	0.7	0.8	0	0.11	0.11	0	2.0	1.1	0.00
			手作り苺ジャム	40.25	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
			ポークビーンズ	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
			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
			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	651.84	767	28.7	24.5	108.9	1431	362	119	3.2	3.2	280	0.61	0.62	68	9.3	3.4	0.00
	18	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
			さばのおろしソース	95.66	239	12.3	18.8	2.3	276	10	24	0.6	0.6	31	0.10	0.25	3	0.3	0.7	0.00
			五目煮豆	51.70	66	3.8	2.7	6.6	132	31	28	0.9	0.4	74	0.09	0.04	1	2.4	0.3	0.00
			かぶのみそ汁	212.80	65	3.6	3.1	6.0	629	63	31	0.9	0.5	2	0.03	0.05	16	1.9	1.6	0.00
			ミニトマト(1個)	10.00	3	0.1	0.0	0.7	0	1	1	0.0	0.0	8	0.01	0.01	3	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	667.16	837	32.2	33.2	96.1	1122	337	126	3.1	3.6	193	0.38	0.68	25	5.2	2.8	0.00
	19	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
			鶏肉の唐揚げ	88.50	206	11.6	13.8	6.4	269	6	16	0.4	1.1	27	0.05	0.14	2	0.0	0.7	0.00
			有機かぼちゃのそぼろ煮	60.45	56	2.3	0.9	9.4	69	7	13	0.2	0.1	268	0.04	0.05	17	1.5	0.2	0.00
			豆腐のみそ汁	213.13	71	5.6	3.0	6.1	767	91	32	1.5	0.5	39	0.04	0.05	8	1.6	2.0	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	659.08	797	31.9	26.3	102.4	1190	336	103	2.8	3.8	412	0.28	0.57	29	3.6	3.1	0.00
	22	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
			さごちの柚子みそ焼き	84.70	151	14.7	7.1	4.4	291	14	26	0.8	0.8	8	0.06	0.26	0	0.2	0.7	0.00
			チンゲン菜のからしあえ	58.88	20	1.7	0.0	3.4	210	27	7	0.4	0.1	98	0.03	0.04	8	0.9	0.5	0.00
			かぼちゃけんちん	213.65	119	5.6	6.8	8.5	375	48	33	0.7	0.7	219	0.05	0.06	15	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	704.23	777	34.8	22.6	102.8	962	332	114	2.7	3.8	445	0.34	0.71	41	4.0	2.3	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

〔栄養価一覽表〕

2025年12月 1日 ~ 2025年12月31日

予定献立 0:通常献立

センター南大沢 2025-11-10 印刷

[illegible]

※一人あたりの単価は実人数を使用しています