





# [ 栄 養 価 一 覧 表 ]

2026年 6月 1日 ~ 2026年 6月 30日

予定献立 0:通常献立

センター南大沢 026-05-13 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D	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当	一人単価	
				g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
6	23	火	梅ごぼん	98.00	335	6.9	0.9	70.9	125	51	26	1.1	1.4	12	0.07	0.02	0	0.5	0.4		
			鶏ハンバーグ	171.53	178	13.2	7.8	12.5	451	74	77	1.2	1.1	73	0.08	0.16	6	1.6	1.1		
			かぶときゅうりの南蛮漬け	48.57	16	0.6	0.6	2.3	138	12	6	0.2	0.0	6	0.02	0.02	8	0.6	0.4		
			田舎汁	221.50	102	6.9	4.0	9.6	520	76	37	1.2	0.8	111	0.05	0.08	9	2.3	1.3		
			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		
	小 計				745.60	769	34.4	21.1	105.2	1318	440	167	3.7	4.1	280	0.30	0.59	25	5.0	3.4	
	24	水	やきとり丼	239.50	473	20.2	5.3	80.5	406	26	49	1.4	2.9	40	0.15	0.22	8	1.7	1.0		
			きのこのみそ汁	217.50	60	4.3	2.9	5.3	533	60	31	1.2	0.7	26	0.07	0.09	6	2.2	1.4		
			フルーツ白玉	80.00	87	1.1	0.3	14.2	2	2	2	0.1	0.1	14	0.02	0.00	2	0.3	0.0		
			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		
	小 計				743.00	758	32.4	16.3	109.9	1025	315	103	2.7	4.5	158	0.32	0.62	18	4.2	2.6	
	25	木	ウインナーピラフ	162.83	402	9.3	7.5	70.9	548	16	32	0.9	1.6	115	0.16	0.08	7	1.9	1.4		
鮭のオリーブオイル焼き			80.73	121	15.9	4.9	2.2	391	11	23	0.5	0.4	8	0.11	0.16	2	0.0	0.9			
コールスロー			70.25	34	0.7	1.6	4.6	159	23	10	0.2	0.1	44	0.03	0.02	19	1.0	0.4			
スヴァンプソッパ(対戦国スウェーデン)			207.27	95	3.8	4.7	10.4	500	85	18	0.3	0.6	36	0.09	0.18	9	1.8	1.3			
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			
小 計				727.08	790	36.5	26.5	98.0	1682	362	104	1.9	3.5	281	0.47	0.75	39	4.7	4.2		
26	金	コッペパン	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			
		バーベキュードチキン	85.27	157	11.6	9.8	3.7	353	7	16	0.3	1.1	30	0.05	0.13	3	0.1	0.9			
		ツナと大根のサラダ	90.31	71	2.8	4.6	4.8	238	19	15	0.4	0.1	57	0.03	0.02	9	1.1	0.6			
		下中たまねぎのスープ	211.23	85	2.3	4.6	8.5	478	20	14	0.4	0.3	109	0.09	0.04	18	1.6	1.2			
		果物(冷凍みかん)	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			
		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			
小 計				712.81	760	33.1	31.9	83.6	1616	326	92	1.9	3.2	316	0.41	0.63	48	5.3	4.0		
29	月	チキンカレー	405.32	602	17.2	13.4	99.5	886	42	60	1.8	2.6	177	0.21	0.16	30	3.7	2.2			
		枝豆サラダ	75.46	52	2.0	2.9	5.2	201	29	16	0.5	0.2	82	0.06	0.04	19	1.7	0.5			
		ピーチヨーグルト	95.00	71	1.9	1.5	12.5	24	56	7	0.1	0.3	15	0.03	0.07	1	0.7	0.0			
		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			
		小 計				781.78	863	27.9	25.6	127.1	1195	354	104	2.4	3.9	352	0.38	0.58	52	6.1	2.9
30	火	しじゅうし	138.60	431	13.1	9.9	68.3	463	62	60	1.5	2.2	1	0.25	0.10	1	1.4	1.1			
		ゴーヤチャンプルー	110.18	184	9.9	14.6	1.6	244	50	61	1.3	1.0	46	0.20	0.16	12	0.7	0.5			
		もずくスープ	211.90	22	1.2	0.0	4.8	483	17	11	0.3	0.2	38	0.02	0.02	6	1.3	1.2			
		果物(すいか)	70.00	26	0.4	0.1	6.7	1	3	8	0.1	0.1	48	0.02	0.01	7	0.2	0.0			
		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			
		小 計				736.68	801	31.4	32.4	91.3	1275	359	161	3.2	4.3	211	0.57	0.60	28	3.6	3.0
期間内の合計				15853.14	17533	722.9	557.5	2311.4	29661	7910	2590	63.1	86.1	6675	10.36	14.19	843	117.9	73.7		
一日あたりの平均				720.60	797	32.9	25.3	105.1	1348	360	118	2.9	3.9	303	0.47	0.65	38	5.4	3.4		
基準値				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		
充足率				0.0	96.0	99.1	94.8	92.1	0.0	80.0	98.3	64.4	130.0	101.0	94.0	108.3	108.6	77.1	136.0		