[栄 養 価 一 覧 表]

2026年11月 1日 ～ 2026年11月30日

予定献立　　0:通常献立

センター南大沢 :026-10-13 印刷

月	日	曜	献立名	一人分量 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	一人単価 円
11	2	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
			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
			ワンタンスープ	209.11	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	829.09	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
	4	水	ビーフカレーライス	382.47	599	12.7	14.3	101.2	924	41	53	1.8	2.6	170	0.19	0.10	28	3.7	2.2	0.00
			有機大根とツナのサラダ	78.31	93	4.5	5.7	6.2	237	26	22	0.8	0.3	25	0.07	0.03	6	1.8	0.6	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	746.78	879	24.3	27.9	123.3	1247	297	99	2.8	3.8	287	0.36	0.44	39	5.8	3.0	0.00
	5	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
			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
			ポップビーンズ	19.95	96	5.3	5.9	5.6	83	37	35	1.5	0.5	4	0.12	0.05	0	2.7	0.2	0.00
			春雨スープ	210.20	50	3.3	1.7	5.8	482	30	10	0.5	0.3	99	0.11	0.07	9	1.6	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	768.85	757	30.1	23.2	103.3	1271	392	156	4.0	4.1	360	0.63	0.58	19	7.1	3.1	0.00
	6	金	かみかみご飯	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
			ししゃもの磯辺焼き	40.32	71	6.2	4.6	0.2	237	140	22	0.6	0.8	49	0.00	0.12	0	0.0	0.6	0.00
			野菜と油揚げのごま和え	84.00	75	3.5	3.8	6.9	253	95	30	1.2	0.4	124	0.05	0.08	13	1.6	0.6	0.00
			みそ根菜汁	219.10	104	5.6	5.0	8.9	516	66	28	0.9	0.7	77	0.05	0.06	13	1.7	1.2	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	666.42	745	31.1	22.3	100.0	1346	646	135	4.3	4.4	331	0.27	0.60	28	4.0	3.2	0.00
	9	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
			チキンステーキ	80.10	92	13.6	2.7	1.8	276	5	19	0.6	1.4	13	0.06	0.16	3	0.1	0.7	0.00
			ブロッコリーのサラダ	82.16	54	2.1	2.5	6.9	241	23	16	0.4	0.4	26	0.06	0.09	56	2.3	0.6	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
			コーンポタージュ	229.17	145	4.4	5.6	19.8	620	107	25	0.3	0.6	54	0.08	0.18	12	1.6	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	698.43	758	32.6	19.4	109.7	1222	368	103	2.0	4.5	179	0.36	0.77	76	4.6	3.1	0.00
	10	火	みそラーメン風つけめん	416.00	452	16.7	7.8	75.8	1450	69	50	1.8	1.6	110	0.23	0.14	7	5.2	3.6	0.00
			ゆでうずら卵(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	808.96	760	28.8	23.4	105.1	1862	330	102	3.2	3.1	377	0.41	0.59	49	7.4	4.6	0.00
	11	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
			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
			のっぺい汁	214.60	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	688.40	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	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
			高尾焼もみじおろしあんかけ	156.05	201	14.6	10.1	11.0	426	53	68	0.8	1.1	59	0.08	0.14	5	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	213.80	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]

2026年11月 1日 ～ 2026年11月30日
予定献立　　0:通常献立

センター南大沢 ;026-10-13 印刷

月	日	曜	献立名	一人分量 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	一人単価 円
11	12	木	小　計	778.95	772	31.6	23.7	104.2	1157	438	182	3.4	3.9	278	0.38	0.55	40	5.4	2.7	0.00
	13	金	きのこピラフ	131.27	333	7.7	3.6	65.3	332	11	29	0.9	1.4	41	0.11	0.08	2	2.1	0.7	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	55.85	38	0.4	2.5	3.3	163	13	6	0.1	0.0	78	0.02	0.02	6	0.8	0.4	0.00
			野菜スープ	213.02	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	744.65	747	27.0	27.0	95.5	1355	319	86	2.6	3.7	434	0.44	0.72	38	5.7	3.2	0.00
	16	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
			魚のだし塩唐揚げ	90.90	140	12.8	6.4	6.5	120	16	18	0.2	0.3	32	0.02	0.12	0	0.0	1.0	0.00
			野菜の彩り和え	74.40	51	3.0	2.4	4.1	189	57	20	0.7	0.3	125	0.03	0.05	11	1.2	0.5	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
			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	726.90	828	34.8	21.5	119.5	797	344	117	2.4	3.6	385	0.45	0.62	53	5.3	2.7	0.00
	17	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
			鰆の香味焼き	79.60	249	12.6	20.0	2.0	384	10	25	0.7	0.6	31	0.10	0.25	1	0.2	1.0	0.00
			切干大根とわかめのサラダ	47.50	65	2.2	2.5	8.9	335	45	24	0.5	0.2	80	0.06	0.04	5	2.6	0.8	0.00
			八王子産根しょうがの豚汁	222.80	92	5.6	4.7	6.8	514	49	30	0.9	0.6	158	0.17	0.08	7	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	646.90	870	32.8	35.8	98.2	1318	336	121	2.8	3.5	347	0.48	0.70	15	5.6	3.2	0.00
	18	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
			サンマのポーポー焼き（100年フード）	89.90	223	13.6	15.7	4.8	308	26	23	1.0	0.7	19	0.02	0.18	2	0.3	0.8	0.00
			もやしのピリ辛和え	58.97	23	2.0	0.9	2.5	184	10	8	0.1	0.7	4	0.05	0.03	6	0.7	0.5	0.00
			呉汁	214.30	112	7.5	5.9	7.6	517	68	45	1.4	1.0	109	0.17	0.09	7	2.5	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	662.17	825	35.7	31.2	96.2	1434	342	121	3.3	4.5	212	0.39	0.63	17	4.4	3.7	0.00
	19	木	米粉パン	70.00	298	14.4	6.4	45.8	504	35	15	0.6	1.6	0	0.10	0.10	0	0.6	1.3	0.00
			手作りりんごジャム	39.50	40	0.0	0.0	10.5	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.4	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	657.17	770	30.7	30.0	94.2	1574	405	79	1.3	3.7	300	0.36	0.64	48	4.5	4.0	0.00
	20	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
			鮭の塩焼き	70.00	139	15.7	7.8	0.1	504	11	21	0.2	0.3	17	0.10	0.11	1	0.0	1.3	0.00
			キャベツのごまじゃこ	58.40	33	3.0	1.1	3.7	245	105	21	0.7	0.4	5	0.03	0.01	17	1.0	0.6	0.00
			さつまいも汁	219.90	118	5.4	4.6	12.9	518	74	33	1.1	0.7	109	0.13	0.05	10	2.6	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	645.30	754	36.5	22.1	97.2	1352	422	117	2.7	3.5	209	0.41	0.50	30	4.1	3.3	0.00
	24	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
			鰆の甘辛竜田揚げ	92.40	201	14.4	10.8	9.1	246	11	24	0.7	0.7	8	0.06	0.26	0	0.0	0.6	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	211.65	37	3.7	0.9	3.8	490	46	20	0.7	0.4	78	0.07	0.08	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	724.06	779	32.5	21.9	108.0	1070	326	108	2.6	3.4	319	0.36	0.74	33	4.2	2.7	0.00
	25	水	ビビンバ	212.93	500	15.7	7.5	87.3	434	79	53	2.3	3.4	112	0.16	0.17	12	2.9	1.0	0.00
			わかめスープ	206.82	57	3.6	2.3	6.2	482	15	14	0.3	0.5	80	0.06	0.07	3	1.6	1.2	0.00
			ﾖｰｸﾞﾙﾄのﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｿｰｽがけ	72.50	55	2.1	1.7	8.4	26	67	8	0.0	0.2	19	0.02	0.08	2	0.4	0.1	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	698.25	750	28.2	19.3	111.8	1026	388	96	2.6	4.9	289	0.32	0.63	19	4.9	2.5	0.00
	26	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
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11月 1日 ～ 2026年11月30日
予定献立　　0:通常献立

センター南大沢 ;026-10-13 印刷

月	日	曜	献立名	一人分量 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	一人単価 円
11	26	木	厚焼き卵	119.00	143	9.9	8.7	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	230.30	64	3.7	2.7	7.2	503	65	25	1.3	0.6	39	0.06	0.07	9	2.0	1.3	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	757.25	743	29.1	22.9	102.1	1340	400	110	4.0	4.1	436	0.39	0.76	27	6.0	3.4	0.00
	27	金	パン(ソフトフランス)	70.00	293	9.2	6.7	48.7	511	49	22	0.8	0.8	18	0.51	0.31	0	2.0	1.3	0.00
			ポークビーンズ南	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	40	1.2	1.7	5.9	273	32	18	0.4	0.3	42	0.02	0.02	5	1.4	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	861	29.6	30.1	118.8	1621	400	141	3.8	3.3	332	1.06	0.83	52	10.4	3.8	0.00
	30	月	はち大根おろしスパゲティ	273.50	541	21.0	15.2	76.7	1068	55	80	2.6	1.8	41	0.22	0.16	15	4.4	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
			みかんゼリー	121.50	77	0.4	0.1	13.4	2	6	6	0.1	0.1	59	0.05	0.02	16	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	671.25	798	29.1	24.9	106.2	1313	309	118	2.8	2.9	220	0.38	0.51	50	6.3	3.2	0.00
期間内の合計				13602.62	14933	589.6	470.1	2007.8	25485	7166	2233	55.7	72.9	5971	8.53	12.01	712	107.3	63.0	0.00
一日あたりの平均				715.93	786	31.0	24.7	105.7	1341	377	118	2.9	3.8	314	0.45	0.63	37	5.6	3.3	0.00
基　準　値				0.00	830	33.2	26.7	114.1	0	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5	
充　足　率				0.0	94.7	93.4	92.5	92.6	0.0	83.8	98.3	64.4	126.7	104.7	90.0	105.0	105.7	80.0	132.0	

※一人あたりの単価は実人数を使用しています