

## [ 献立一覽表 ]

2026年 2月 1日 ~ 2026年 2月28日

予定献立 0:通常献立

センター南大沢:026-01-15 印刷

| 月         | 日  | 曜             | 献立名         | 一人分量<br>g | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 炭水化物<br>g | ナトリウム<br>mg | カリウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミンA<br>μg | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g | 食塩相当<br>量<br>g | 一人単価<br>円 |
|-----------|----|---------------|-------------|-----------|---------------|------------|---------|-----------|-------------|------------|--------------|---------|----------|-------------|--------------|--------------|-------------|-----------|----------------|-----------|
| 2         | 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      |
|           |    |               | 鱸の照り焼き      | 89.10     | 210           | 15.7       | 12.7    | 4.8       | 302         | 5          | 22           | 1.0     | 0.5      | 36          | 0.17         | 0.27         | 1           | 0.0       | 0.8            | 0.00      |
|           |    |               | 旬の大根と人参のサラダ | 90.81     | 87            | 2.9        | 5.9     | 5.5       | 469         | 29         | 22           | 0.5     | 0.1      | 114         | 0.04         | 0.03         | 8           | 1.6       | 1.1            | 0.00      |
|           |    |               | 生姜とごぼうのみそ汁  | 226.30    | 96            | 4.6        | 4.2     | 10.3      | 580         | 56         | 45           | 1.0     | 0.6      | 122         | 0.10         | 0.08         | 5           | 3.4       | 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 |               |             | 703.21    | 857           | 35.6       | 31.4    | 101.1     | 1436        | 322        | 131          | 3.2     | 3.3      | 350         | 0.46         | 0.71         | 16          | 5.5       | 3.6            | 0.00      |
|           | 3  | 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      |
|           |    |               | 鱸の甘辛揚げ      | 100.30    | 243           | 14.3       | 13.9    | 12.7      | 341         | 59         | 30           | 1.5     | 0.8      | 28          | 0.02         | 0.26         | 0           | 0.1       | 0.9            | 0.00      |
|           |    |               | けんちん汁       | 225.30    | 110           | 6.0        | 5.9     | 8.0       | 575         | 73         | 48           | 0.9     | 0.7      | 72          | 0.06         | 0.04         | 4           | 2.2       | 1.6            | 0.00      |
|           |    |               | 土佐和え        | 67.50     | 15            | 0.9        | 0.0     | 3.1       | 138         | 17         | 9            | 0.2     | 0.2      | 79          | 0.03         | 0.02         | 9           | 1.0       | 0.3            | 0.00      |
|           |    |               | まめ黒糖        | 11.20     | 43            | 2.8        | 1.9     | 4.5       | 1           | 25         | 20           | 0.8     | 0.3      | 0           | 0.06         | 0.02         | 0           | 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 |               |             | 701.30    | 875           | 36.4       | 30.3    | 108.8     | 1140        | 406        | 149          | 4.1     | 4.1      | 257         | 0.32         | 0.67         | 15          | 5.2       | 3.0            | 0.00      |
|           | 4  | 水             | コッペパン       | 70.00     | 312           | 9.9        | 5.9     | 54.7      | 462         | 70         | 25           | 0.8     | 0.8      | 4           | 0.53         | 0.34         | 0           | 2.0       | 1.2            | 0.00      |
|           |    |               | ハンバーグ       | 168.73    | 230           | 15.8       | 12.7    | 11.8      | 469         | 83         | 83           | 1.0     | 1.7      | 20          | 0.46         | 0.17         | 4           | 1.4       | 1.1            | 0.00      |
|           |    |               | ポテトサラダ      | 73.21     | 118           | 2.9        | 8.2     | 8.5       | 279         | 10         | 17           | 0.5     | 0.2      | 31          | 0.06         | 0.04         | 16          | 1.1       | 0.7            | 0.00      |
|           |    |               | わかめと卵のスープ   | 208.32    | 66            | 3.7        | 3.1     | 5.7       | 583         | 34         | 15           | 0.4     | 0.6      | 29          | 0.03         | 0.11         | 2           | 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 |               |             | 726.26    | 864           | 39.1       | 37.7    | 90.6      | 1877        | 424        | 161          | 2.7     | 4.1      | 162         | 1.16         | 0.97         | 24          | 5.8       | 4.7            | 0.00      |
|           | 5  | 木             | ビビンバ        | 200.93    | 514           | 17.1       | 11.0    | 81.2      | 431         | 81         | 49           | 3.1     | 3.7      | 124         | 0.16         | 0.18         | 13          | 2.8       | 1.0            | 0.00      |
| ポップビーンズ   |    |               | 22.25       | 104       | 5.3           | 5.9        | 7.6     | 44        | 37          | 35         | 1.5          | 0.5     | 4        | 0.12        | 0.05         | 0            | 2.7         | 0.1       | 0.00           |           |
| コーンと卵のスープ |    |               | 215.72      | 78        | 3.6           | 2.5        | 10.6    | 497       | 17          | 12         | 0.6          | 0.6     | 33       | 0.04        | 0.12         | 3            | 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        |    |               | 644.90      | 834       | 32.8          | 27.2       | 109.3   | 1056      | 362         | 117        | 5.2          | 5.6     | 239      | 0.40        | 0.66         | 18           | 6.8         | 2.6       | 0.00           |           |
| 6         | 金  | コーンピラフ        | 136.38      | 334       | 6.9           | 4.7        | 63.2    | 453       | 12          | 27         | 0.7          | 1.3     | 76       | 0.16        | 0.06         | 4            | 1.5         | 1.2       | 0.00           |           |
|           |    | 白身魚のハーブ焼き     | 76.27       | 138       | 14.5          | 8.0        | 0.4     | 204       | 13          | 24         | 0.7          | 0.7     | 11       | 0.06        | 0.25         | 1            | 0.0         | 0.5       | 0.00           |           |
|           |    | ポテトカルボナーラ     | 85.87       | 108       | 3.7           | 5.1        | 12.1    | 181       | 52          | 20         | 0.3          | 0.5     | 64       | 0.08        | 0.06         | 22           | 1.3         | 0.4       | 0.00           |           |
|           |    | ミネストローネ・ミラネーゼ | 212.43      | 83        | 2.5           | 3.8        | 9.3     | 481       | 21          | 11         | 0.4          | 0.3     | 109      | 0.07        | 0.03         | 12           | 1.6         | 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        |    |               | 766.95      | 824       | 34.8          | 29.5       | 100.9   | 1404      | 336         | 109        | 2.2          | 3.7     | 380      | 0.50        | 0.73         | 57           | 4.9         | 3.5       | 0.00           |           |
| 9         | 月  | かてめし          | 128.20      | 365       | 10.2          | 5.0        | 66.6    | 338       | 42          | 42         | 1.3          | 1.6     | 83       | 0.09        | 0.08         | 2            | 1.6         | 0.8       | 0.00           |           |
|           |    | 桑都焼き          | 83.64       | 141       | 16.7          | 6.7        | 1.6     | 268       | 14          | 23         | 0.5          | 0.4     | 14       | 0.11        | 0.16         | 1            | 0.3         | 0.6       | 0.00           |           |
|           |    | 野菜のピリリ漬け      | 57.51       | 19        | 0.7           | 0.4        | 3.5     | 173       | 21          | 8          | 0.1          | 0.1     | 73       | 0.03        | 0.01         | 11           | 1.1         | 0.4       | 0.00           |           |
|           |    | 絹のお吸い物        | 209.90      | 79        | 2.8           | 0.8        | 16.3    | 464       | 19          | 17         | 0.3          | 0.2     | 72       | 0.05        | 0.04         | 2            | 1.2         | 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        |    |               | 735.25      | 765       | 37.6          | 20.8       | 103.9   | 1328      | 334         | 117        | 2.3          | 3.2     | 362      | 0.41        | 0.62         | 34           | 4.7         | 3.2       | 0.00           |           |
| 10        | 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           |           |
|           |    | 厚焼き卵          | 117.40      | 126       | 9.5           | 7.0        | 5.1     | 313       | 40          | 14         | 1.3          | 1.1     | 163      | 0.07        | 0.29         | 3            | 0.9         | 0.8       | 0.00           |           |
|           |    | ごま和え          | 65.93       | 48        | 2.6           | 2.5        | 3.8     | 133       | 68          | 20         | 0.8          | 0.3     | 89       | 0.04        | 0.05         | 9            | 1.3         | 0.3       | 0.00           |           |
|           |    | 八王子産米の粕汁      | 228.60      | 101       | 4.7           | 5.5        | 7.8     | 559       | 67          | 27         | 0.9          | 0.6     | 113      | 0.07        | 0.05         | 8            | 2.8         | 1.4       | 0.00           |           |
|           |    | 茎わかめのにんにく炒め   | 20.90       | 25        | 1.8           | 1.2        | 1.6     | 545       | 69          | 21         | 0.6          | 0.2     | 1        | 0.00        | 0.00         | 0            | 0.9         | 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        |    |               | 729.83      | 764       | 31.0          | 24.8       | 98.8    | 1635      | 476         | 124        | 4.3          | 4.3     | 444      | 0.33        | 0.72         | 22           | 6.4         | 4.1       | 0.00           |           |
| 期間内の合計    |    |               |             |           |               |            |         |           |             |            |              |         |          |             |              |              |             |           |                |           |
| 一日あたりの平均  |    |               |             |           |               |            |         |           |             |            |              |         |          |             |              |              |             |           |                |           |
| 基準値       |    |               |             |           |               |            |         |           |             |            |              |         |          |             |              |              |             |           |                |           |
| 充足率       |    |               |             |           |               |            |         |           |             |            |              |         |          |             |              |              |             |           |                |           |

# [ 献 立 一 覧 表 ]

2026年 2月 1日 ~ 2026年 2月28日

予定献立 0:通常献立

センター南大沢 2026-01-15 印刷

| 月        | 日  | 曜 | 献 立 名         | 一人分量<br>g | 1人分<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 炭水化物<br>g | ナトリウム<br>mg | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミンA<br>μg | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>総量<br>g | 食塩相当<br>量<br>g | 一人単価<br>円 |
|----------|----|---|---------------|-----------|-------------|------------|---------|-----------|-------------|-------------|--------------|---------|----------|-------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|----------------|-----------|
| 2        | 12 | 木 | はちみつつけ麺       | 389.02    | 439         | 14.6       | 9.3     | 69.9      | 1183        | 57          | 36           | 1.6     | 1.1      | 42          | 0.24         | 0.13         | 10          | 3.7             | 3.0            | 0.00      |
|          |    |   | うずらの卵(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      |
|          |    |   | さつまフレンチ       | 94.20     | 158         | 1.1        | 4.2     | 28.7      | 88          | 32          | 22           | 0.5     | 0.2      | 2           | 0.10         | 0.04         | 26          | 2.0             | 0.2            | 0.00      |
|          |    |   | 野菜の南蛮漬け       | 58.67     | 16          | 0.8        | 0.6     | 2.4       | 138         | 15          | 9            | 0.2     | 0.1      | 15          | 0.02         | 0.02         | 8           | 0.6             | 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           | 787.89    | 806         | 26.6       | 26.1    | 111.1     | 1556        | 345         | 90           | 3.1     | 2.7      | 281         | 0.45         | 0.60         | 46          | 6.3             | 4.0            | 0.00      |
|          | 13 | 金 | ガーリックライス      | 87.37     | 314         | 5.3        | 1.8     | 66.2      | 157         | 5           | 20           | 0.7     | 1.2      | 1           | 0.07         | 0.02         | 0           | 0.5             | 0.4            | 0.00      |
|          |    |   | チキンのトマト煮込み    | 254.91    | 195         | 17.7       | 5.4     | 18.2      | 625         | 31          | 43           | 1.2     | 1.9      | 182         | 0.16         | 0.24         | 25          | 2.5             | 1.6            | 0.00      |
|          |    |   | フレンチサラダ       | 76.35     | 53          | 1.0        | 2.8     | 6.4       | 200         | 21          | 10           | 0.2     | 0.2      | 80          | 0.04         | 0.04         | 16          | 1.3             | 0.5            | 0.00      |
|          |    |   | はちみつココアカップケーキ | 41.50     | 135         | 2.4        | 4.6     | 20.3      | 69          | 32          | 11           | 0.4     | 0.3      | 29          | 0.03         | 0.05         | 0           | 0.6             | 0.2            | 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           | 666.13    | 835         | 33.2       | 22.4    | 121.0     | 1135        | 316         | 105          | 2.5     | 4.4      | 370         | 0.38         | 0.66         | 43          | 4.9             | 2.9            | 0.00      |
|          | 16 | 月 | ファンモン★エッグカレー  | 385.47    | 599         | 15.2       | 15.4    | 95.9      | 972         | 49          | 53           | 2.3     | 2.6      | 270         | 0.19         | 0.18         | 22          | 3.5             | 2.4            | 0.00      |
|          |    |   | パイプーズ太陽サラダ    | 71.81     | 47          | 1.6        | 2.4     | 5.8       | 261         | 22          | 12           | 0.3     | 0.3      | 52          | 0.05         | 0.06         | 36          | 1.8             | 0.6            | 0.00      |
|          |    |   | 桑の都クラフティ      | 77.20     | 117         | 1.8        | 5.8     | 14.0      | 21          | 25          | 4            | 0.2     | 0.3      | 56          | 0.01         | 0.07         | 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           | 740.48    | 901         | 25.4       | 31.4    | 125.6     | 1338        | 323         | 90           | 2.8     | 4.0      | 456         | 0.33         | 0.62         | 61          | 5.9             | 3.2            | 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      |
|          |    |   | ヤンニョムチキン      | 101.45    | 171         | 14.7       | 6.0     | 12.4      | 269         | 7           | 21           | 0.5     | 1.5      | 15          | 0.07         | 0.16         | 3           | 0.2             | 0.6            | 0.00      |
|          |    |   | 3色ナムル         | 72.77     | 30          | 1.3        | 1.5     | 3.2       | 165         | 55          | 12           | 0.8     | 0.2      | 160         | 0.04         | 0.06         | 13          | 1.4             | 0.4            | 0.00      |
|          |    |   | くずきりスープ       | 226.50    | 87          | 3.9        | 2.5     | 11.9      | 531         | 25          | 13           | 0.3     | 0.5      | 111         | 0.16         | 0.07         | 9           | 1.4             | 1.3            | 0.00      |
|          |    |   | 果物(いちご)       | 15.00     | 5           | 0.1        | 0.0     | 1.3       | 0           | 3           | 2            | 0.0     | 0.0      | 0           | 0.00         | 0.00         | 9           | 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           | 712.72    | 757         | 32.4       | 18.6    | 109.3     | 1050        | 322         | 90           | 2.3     | 4.3      | 364         | 0.42         | 0.62         | 36          | 3.7             | 2.5            | 0.00      |
|          | 18 | 水 | 国産小麦パン        | 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      |
|          |    |   | 手作りりんごジャム     | 55.00     | 50          | 0.0        | 0.1     | 13.5      | 0           | 2           | 2            | 0.0     | 0.0      | 0           | 0.01         | 0.00         | 2           | 0.7             | 0.0            | 0.00      |
|          |    |   | クリームシチュー      | 325.47    | 309         | 14.5       | 17.8    | 21.8      | 763         | 126         | 42           | 0.8     | 1.8      | 211         | 0.23         | 0.30         | 33          | 2.8             | 2.0            | 0.00      |
|          |    |   | 大根のフレンチサラダ    | 81.96     | 53          | 0.7        | 3.1     | 5.7       | 166         | 18          | 10           | 0.2     | 0.2      | 116         | 0.04         | 0.02         | 9           | 1.2             | 0.4            | 0.00      |
|          |    |   | オレンジジュース      | 208.00    | 79          | 1.0        | 0.2     | 20.6      | 2           | 12          | 19           | 0.2     | 0.0      | 208         | 0.12         | 0.08         | 62          | 0.0             | 0.0            | 0.00      |
|          |    |   | 小 計           | 740.43    | 784         | 25.4       | 27.9    | 110.3     | 1442        | 207         | 95           | 2.0     | 2.8      | 553         | 0.91         | 0.71         | 106         | 6.7             | 3.7            | 0.00      |
|          | 19 | 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      |
|          |    |   | 鮭の塩焼き         | 72.10     | 143         | 16.2       | 8.0     | 0.1       | 519         | 12          | 22           | 0.2     | 0.3      | 17          | 0.10         | 0.11         | 1           | 0.0             | 1.3            | 0.00      |
|          |    |   | 青菜のからしあえ      | 59.88     | 25          | 1.8        | 0.5     | 3.4       | 209         | 53          | 12           | 0.8     | 0.2      | 88          | 0.03         | 0.05         | 11          | 1.0             | 0.5            | 0.00      |
|          |    |   | ほうとう汁         | 231.40    | 140         | 5.3        | 6.0     | 15.4      | 569         | 43          | 29           | 0.9     | 0.6      | 166         | 0.08         | 0.03         | 12          | 2.4             | 1.4            | 0.00      |
|          |    |   | 果物(せとか)       | 50.00     | 24          | 0.4        | 0.1     | 5.9       | 1           | 6           | 5            | 0.1     | 0.1      | 39          | 0.04         | 0.02         | 29          | 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           | 710.38    | 796         | 36.1       | 23.2    | 105.3     | 1383        | 346         | 110          | 2.7     | 3.3      | 388         | 0.40         | 0.54         | 55          | 4.3             | 3.4            | 0.00      |
|          | 20 | 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        | 225.05    | 181         | 12.0       | 9.1     | 13.3      | 734         | 82          | 73           | 1.5     | 1.7      | 212         | 0.32         | 0.18         | 7           | 2.4             | 1.8            | 0.00      |
|          |    |   | 中華サラダ         | 82.71     | 41          | 1.5        | 1.2     | 6.4       | 373         | 38          | 17           | 0.3     | 0.3      | 73          | 0.03         | 0.04         | 18          | 1.7             | 0.9            | 0.00      |
|          |    |   | きのこと卵のスープ     | 216.02    | 66          | 5.5        | 2.7     | 4.7       | 511         | 28          | 12           | 0.5     | 0.5      | 114         | 0.06         | 0.16         | 5           | 1.6             | 1.3            | 0.00      |
|          |    |   | 果物(はるみ)       | 50.00     | 24          | 0.5        | 0.1     | 6.1       | 0           | 5           | 5            | 0.1     | 0.1      | 29          | 0.06         | 0.01         | 20          | 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           | 870.78    | 776         | 31.9       | 21.7    | 111.0     | 1703        | 385         | 149          | 3.1     | 4.7      | 506         | 0.62         | 0.72         | 52          | 6.6             | 4.2            | 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

# [ 献 立 一 覧 表 ]

2026年 2月 1日 ～ 2026年 2月28日

予定献立 0:通常献立

センター南大沢 2026-01-15 印刷

| 月        | 日  | 曜 | 献 立 名        | 一人分量<br>g | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 炭水化物<br>g | ナトリウム<br>mg | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミンA<br>μg | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>総量<br>g | 食塩相当<br>量<br>g | 一人単価<br>円 |
|----------|----|---|--------------|-----------|---------------|------------|---------|-----------|-------------|-------------|--------------|---------|----------|-------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|----------------|-----------|
| 2        | 24 | 火 | 牛丼           | 246.50    | 548           | 18.6       | 14.5    | 80.9      | 529         | 41          | 45           | 1.9     | 4.4      | 4           | 0.14         | 0.16         | 4           | 2.0             | 1.3            | 0.00      |
|          |    |   | 野菜の彩り和え      | 74.40     | 48            | 3.1        | 2.1     | 4.1       | 191         | 61          | 18           | 0.9     | 0.3      | 124         | 0.05         | 0.07         | 12          | 1.4             | 0.5            | 0.00      |
|          |    |   | 田舎汁          | 224.60    | 93            | 6.2        | 3.3     | 9.2       | 566         | 69          | 32           | 1.2     | 0.9      | 74          | 0.06         | 0.07         | 4           | 2.7             | 1.5            | 0.00      |
|          |    |   | 果物(いちご)      | 15.00     | 5             | 0.1        | 0.0     | 1.3       | 0           | 3           | 2            | 0.0     | 0.0      | 0           | 0.00         | 0.00         | 9           | 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          | 766.50    | 832           | 34.8       | 27.7    | 105.4     | 1370        | 401         | 118          | 4.0     | 6.4      | 280         | 0.33         | 0.61         | 31          | 6.3             | 3.5            | 0.00      |
|          | 25 | 水 | わかめごはん       | 93.10     | 329           | 6.0        | 1.0     | 71.0      | 269         | 9           | 26           | 0.9     | 1.3      | 2           | 0.09         | 0.02         | 0           | 0.8             | 0.6            | 0.00      |
|          |    |   | わかさぎの唐揚げ     | 60.70     | 93            | 7.3        | 5.1     | 3.5       | 157         | 225         | 14           | 0.5     | 1.0      | 50          | 0.01         | 0.07         | 1           | 0.0             | 0.4            | 0.00      |
|          |    |   | 塩肉じゃが        | 188.82    | 155           | 4.0        | 6.3     | 20.5      | 327         | 23          | 24           | 0.6     | 0.6      | 115         | 0.18         | 0.06         | 34          | 2.5             | 0.8            | 0.00      |
|          |    |   | えのきと白菜のみそ汁   | 214.60    | 84            | 5.7        | 5.0     | 5.4       | 562         | 75          | 44           | 1.3     | 0.8      | 3           | 0.09         | 0.07         | 6           | 2.0             | 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          | 763.22    | 799           | 29.8       | 25.2    | 110.3     | 1399        | 559         | 129          | 3.3     | 4.5      | 248         | 0.45         | 0.53         | 43          | 5.3             | 3.4            | 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      |
|          |    |   | さばのごま風味焼き    | 81.60     | 254           | 13.1       | 20.2    | 2.1       | 261         | 18          | 27           | 0.9     | 0.8      | 32          | 0.10         | 0.27         | 1           | 0.1             | 0.7            | 0.00      |
|          |    |   | 東京うどの炒め煮     | 67.41     | 60            | 4.2        | 3.0     | 3.7       | 158         | 32          | 16           | 0.4     | 0.5      | 77          | 0.04         | 0.05         | 4           | 1.4             | 0.4            | 0.00      |
|          |    |   | 青梗菜と豆腐のみそ汁   | 216.00    | 98            | 6.5        | 5.6     | 5.5       | 564         | 69          | 41           | 1.1     | 0.7      | 63          | 0.12         | 0.06         | 6           | 1.3             | 1.4            | 0.00      |
|          |    |   | 果物(せとか)      | 50.00     | 24            | 0.4        | 0.1     | 5.9       | 1           | 6           | 5            | 0.1     | 0.1      | 39          | 0.04         | 0.02         | 29          | 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          | 712.01    | 900           | 36.6       | 37.5    | 97.7      | 1069        | 357         | 131          | 3.2     | 4.2      | 289         | 0.45         | 0.73         | 42          | 3.7             | 2.7            | 0.00      |
|          | 27 | 金 | はち大根おろしスバゲティ | 270.50    | 534           | 21.0       | 15.2    | 74.7      | 1066        | 48          | 80           | 2.5     | 1.8      | 39          | 0.22         | 0.15         | 14          | 4.3             | 2.6            | 0.00      |
|          |    |   | 野菜とジャコのサラダ   | 68.10     | 47            | 3.6        | 1.4     | 5.2       | 197         | 105         | 19           | 0.9     | 0.4      | 80          | 0.04         | 0.04         | 12          | 1.2             | 0.5            | 0.00      |
|          |    |   | フルーツ白玉       | 100.00    | 101           | 1.1        | 0.3     | 15.2      | 2           | 2           | 2            | 0.1     | 0.1      | 19          | 0.02         | 0.00         | 3           | 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          | 644.60    | 820           | 32.5       | 24.7    | 105.0     | 1349        | 382         | 122          | 3.5     | 3.1      | 216         | 0.36         | 0.50         | 31          | 5.9             | 3.3            | 0.00      |
| 期間内の合計   |    |   |              | 13122.84  | 14789         | 592.0      | 488.1   | 1925.4    | 24670       | 6603        | 2137         | 56.5    | 72.7     | 6145        | 8.68         | 11.92        | 732         | 98.9            | 61.5           | 0.00      |
| 一日あたりの平均 |    |   |              | 729.05    | 822           | 32.9       | 27.1    | 107.0     | 1371        | 367         | 119          | 3.1     | 4.0      | 341         | 0.48         | 0.66         | 41          | 5.5             | 3.4            | 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       | 99.0          | 99.1       | 101.5   | 93.8      | 0.0         | 81.6        | 99.2         | 68.9    | 133.3    | 113.7       | 96.0         | 132.0        | 117.1       | 78.6            | 136.0          |           |

※一人あたりの単価は実人数を使用しています