

[献立一覧表]

2026年3月1日～2026年3月31日

予定献立 0:通常献立

センター南大沢 026-02-10 印刷

月	日	曜	献立名	一人分量 g	1人分 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	加鈣 mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	リノール酸性 相当 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
3	12	木	ミルクパン	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
			バーベキュードチキン	85.07	97	13.5	2.7	3.4	292	6	19	0.5	1.4	16	0.06	0.15	4	0.1	0.7
			ポテトカルボナーラ	90.90	109	3.1	5.0	13.2	178	29	20	0.4	0.4	27	0.09	0.05	26	1.3	0.5
			ABCスープ	218.32	98	3.4	4.7	10.8	479	27	17	0.5	0.5	102	0.11	0.04	22	1.9	1.3
			果物(でこぼん)	62.50	32	0.5	0.1	8.1	0	6	0.1	0.1	19	0.06	0.02	30	0.4	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	732.79	786	37.2	26.2	100.1	1495	365	108	2.3	4.0	246	0.93	0.91	84	5.7	3.9
13	金		氏照ごはん	91.00	325	5.8	0.9	70.3	1	5	23	0.7	1.3	0	0.08	0.02	0	0.7	0.0
			魚の桜あられ揚げ	77.60	214	7.7	11.4	18.1	323	143	27	0.7	1.1	48	0.02	0.13	0	0.4	0.8
			小田原かまぼこのごま和え	70.23	37	2.2	0.9	5.3	276	62	14	0.8	0.2	102	0.04	0.05	11	1.2	0.7
			寄居町のトントロリンスープ	212.56	87	5.8	4.1	7.0	476	23	21	1.0	0.7	128	0.13	0.18	6	1.4	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	657.39	801	28.3	25.1	110.6	1160	460	106	3.2	4.1	356	0.35	0.69	19	3.7	3.0
16	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
			フレンチサラダ	77.35	53	1.1	2.8	6.5	199	23	10	0.1	0.2	63	0.04	0.02	19	1.4	0.5
			手作りいちごソースヨーグルト	90.25	79	2.1	1.5	15.0	24	65	10	0.1	0.3	17	0.03	0.08	20	0.4	0.1
			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	743.53	909	35.0	29.6	121.9	1128	395	132	2.6	4.8	421	0.81	0.68	59	7.8	2.9
17	火		赤飯	93.90	338	6.6	1.7	70.8	157	27	31	1.1	1.4	0	0.10	0.03	0	1.6	0.4
			鶏の唐揚げ	88.50	147	13.5	6.7	6.4	276	6	19	0.6	1.4	13	0.06	0.16	3	0.0	0.7
			野菜のじゃこ和え	75.88	57	4.3	2.5	4.0	186	101	24	1.1	0.4	125	0.03	0.05	11	1.2	0.5
			お祝いかきたま汁	213.70	63	4.5	2.7	5.5	627	37	22	0.7	0.5	139	0.06	0.13	3	1.3	1.6
			果物(いちご)	25.00	9	0.2	0.0	2.1	0	4	3	0.1	0.1	0	0.01	0.01	16	0.4	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	702.98	752	35.9	21.4	98.7	1330	402	120	3.6	4.6	355	0.34	0.69	35	4.5	3.4
18	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
			肉豆腐	256.50	203	14.6	9.9	13.9	693	181	55	2.3	2.4	4	0.11	0.13	8	3.1	1.7
			八王子白菜の浅漬け	65.96	15	0.5	0.6	2.4	183	26	8	0.2	0.1	43	0.02	0.02	11	0.9	0.5
			フルーツ白玉	75.00	78	0.9	0.2	12.3	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	694.46	760	28.4	19.3	109.1	963	441	107	3.3	4.7	139	0.30	0.48	23	4.8	2.4
23	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
			いかのネギ塩焼き	81.71	77	12.7	2.0	1.4	408	23	37	0.2	0.9	3	0.02	0.01	1	0.3	1.1
			ブルコギ	90.50	99	5.9	5.4	5.9	457	16	16	0.5	1.3	112	0.04	0.09	7	1.2	1.1
			ワンタンスープ	218.93	85	4.5	2.8	10.2	523	25	15	0.4	0.4	126	0.16	0.08	9	1.7	1.3
			果物(でこぼん)	62.50	32	0.5	0.1	8.1	0	6	6	0.1	0.1	19	0.06	0.02	30	0.4	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	750.64	757	36.0	18.9	106.1	1473	302	116	1.9	4.8	338	0.43	0.53	49	4.1	3.7
24	火		エビピラフ	146.53	346	11.4	3.2	64.5	452	28	33	1.0	1.6	113	0.09	0.07	3	1.8	1.1
			白菜のクリーム煮	278.83	253	8.6	14.8	20.6	612	86	32	0.6	1.2	193	0.18	0.15	30	2.6	1.5
			大根のフレンチサラダ	77.06	48	0.6	3.0	4.7	205	18	9	0.2	0.2	115	0.03	0.02	9	1.1	0.5
			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	708.42	785	27.4	28.8	99.7	1353	359	95	1.8	3.8	499	0.38	0.55	44	5.5	3.3
期間内の合計				10680.50	12036	483.0	382.4	1603.0	19164	5680	1701	41.1	62.1	5143	7.79	9.80	650	79.8	48.5
一日あたりの平均				712.03	802	32.2	25.5	106.9	1278	379	113	2.7	4.1	343	0.52	0.65	43	5.3	3.2
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	96.6	97.0	95.5	93.7	0.0	84.2	94.2	60.0	136.7	114.3	104.0	130.0	122.9	75.7	128.0