

令和7年 10月 栄養指導表

社会福祉法人 若里

日付	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物/脂質
1(水)	ご飯 ひじき入りつくね 山吹和え みそ汁	スキムミルク チーズ蒸しケーキ 煮干し	鶏ひき肉,干しひじき,鶏卵,油あげ, 脱脂粉乳(国産),クリームチーズ,牛 乳,煮干し	米・精白米,かたくり粉,三温糖,サラ ダ油,いりごま,ホットケーキミックス	にんじん,白ねぎ,しょうが,こまつな, もやし,はくさい	506kcal 24.0g 13.8g 68.1g/1.6g
2(木)	ご飯 秋鮭のホイル焼き キャベツとツナのサラダ 卵スープ	ストロベリーヨーグ ルト,アンパンマン のおやさいせんべ い,煮干し	さけ,ツナ缶(油漬フルーク)ライト,鶏卵,か にかまぼこ,ヨーグルト(プレーン),煮 干し	米・精白米,バター,マヨネーズ,いり ごま,三温糖	しめじ,たまねぎ,にんじん,キャベツ	519kcal 23.8g 16.6g 66.8g/1.5g
3(金)	カレーライス ゆで卵 福神漬け サラダ	スキムミルク こつぶっこ 煮干し	豚もも,鶏卵,ハム(ロース),脱脂粉 乳(国産),煮干し	米・精白米,じゃがいも,サラダ油,三 温糖	たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅう り	478kcal 22.2g 13.8g 64.1g/1.7g
6(月)	ちゃんこうどん ほうれん草のゴマ味噌和え ミニゼリー	麦茶 わかめおにぎり 煮干し	鶏もも,油あげ,昆布,削り節,焼きの り,煮干し	うどん(蒸し),サラダ油,三温糖,ごま 油,こまいりごま,米・精白米	白ねぎ,にんじん,大根,はくさい,しい たけ,ほうれんそう	428kcal 14.4g 5.9g 78.4g/2.1g
7(火)	ご飯 きのこ入りメンチカツ 根菜サラダ みそ汁	スキムミルク 源氏パイ 煮干し	豚ひき肉,鶏卵,カットわかめ,脱脂 粉乳(国産),煮干し	米・精白米,薄力粉,パン粉,サラダ 油,いりごま,マヨネーズ,三温糖	たまねぎ,しめじ,しいたけ,れんこん, ごぼう,にんじん,大根	584kcal 21.4g 20.6g 76.6g/1.7g
8(水)	ご飯 鶏肉のオニオンソース ブロッコリーの和え物 みそ汁	スキムミルク きな粉のスノー ボール,煮干し	鶏もも,かつお節,絹ごし豆腐,脱脂 粉乳(国産),きな粉,煮干し	米・精白米,薄力粉,サラダ油,三温 糖,ごま油	たまねぎ,にん,にく,しょうが,ブロッコ リー,もやし,にんじん,キャベツ	580kcal 25.1g 18.2g 76.0g/1.3g
9(木)	ご飯 八宝菜 ささみとトマトの中華和え チーズ	スキムミルク ボンデケーキ 煮干し	豚もも,うずら卵,鶏ささ身,チーズ(ブ ロセス),脱脂粉乳(国産),鶏卵,牛乳, チーズ(パルメザン),煮干し	米・精白米,かたくり粉,ごま油,いり ごま,三温糖,白玉粉,薄力粉	はくさい,にんじん,もやし,しいたけ,た まねぎ,トマト,きゅうり	531kcal 30.1g 12.5g 74.3g/1.6g
10(金)	チキンライス 秋刀魚の竜田揚げ 野菜スープ	ヨーグルト オールレーズン 煮干し	鶏もも,さんま,ベーコン,ヨーグルト (プレーン),煮干し	米・精白米,ミックスベジタブル(冷凍),パ ター,かたくり粉,サラダ油,三温糖	たまねぎ,しめじ,しょうが,にんじん, キャベツ,コーン・冷凍	589kcal 23.1g 23.1g 67.9g/1.8g
14(火)	ご飯 黄金チキンケチャップ 野菜サラダ スープ	スキムミルク 高野豆腐ラスク 煮干し	鶏もも,鶏卵,脱脂粉乳(国産),高野 豆腐,牛乳,煮干し	米・精白米,サラダ油,三温糖,無塩 バター	キャベツ,きゅうり,にんじん,大根,た まねぎ,はくさい	429kcal 24.6g 9.5g 58.0g/1.5g
15(水)	ご飯 千草卵 ちくわとキャベツの和え物 みそ汁	スキムミルク かぼちゃのパン ケーキ,煮干し	豚ひき肉,鶏卵,焼き竹輪,絹ごし豆 腐,油あげ,脱脂粉乳(国産),牛乳,煮 干し	米・精白米,三温糖,いりごま,ホット ケーキミックス,バター	にんじん,たまねぎ,しいたけ,キャベ ツ,はくさい,かぼちゃ	551kcal 23.7g 14.3g 79.7g/1.7g
16(木)	親子丼 小松菜のナムル風 みそ汁	ヤクルト まがりせんべい 煮干し	鶏もも,鶏卵,煮干し	米・精白米,三温糖,ごま油	たまねぎ,こまつな,にんじん,なめこ, 白ねぎ	495kcal 19.7g 11.8g 74.1g/1.6g
20(月)	ラーメン 酢の物 ぎょうざ	麦茶 ゆかりおにぎり 煮干し	かまぼこ(蒸し),鶏卵,焼き豚,鶏ささ 身,豚ひき肉,焼きのり,煮干し	干し中華めん,ごま油,三温糖,餃子 の皮,米・精白米	キャベツ,もやし,コーン・冷凍,きゅう り,はくさい,万能ねぎ,しょうが	439kcal 25.7g 8.1g 62.2g/2.3g
21(火)	ご飯 ミートボール 野菜の磯和え コンソメスープ	ミロ おにぎりせんべい 煮干し	鶏ひき肉,豚ひき肉,鶏卵,焼きのり, 煮干し	米・精白米,パン粉,三温糖,はちみ つ,白ゴマ	たまねぎ,しょうが,キャベツ,こまつ な,にんじん,ほうれんそう	515kcal 26.1g 11.8g 71.5g/2.0g
22(水)	ご飯 ツナのボールフライ かぶとじゃこのサラダ スープ	スキムミルク 白玉だんご 煮干し	はんぺん,鶏卵,ちりめんじゃこ,削り 節,脱脂粉乳(国産),きな粉,煮干し	米・精白米,マヨネーズ,薄力粉,パ ン粉,サラダ油,ごま油,三温糖,白玉 粉	かぶ,にんじん,たまねぎ,れんこん, 大根	608kcal 24.4g 17.7g 85.2g/1.6g
23(木)	さつまいご飯 手羽中と野菜の煮物 レタスとコーンのサラダ	ブルーベリーヨー グルト,野菜かりん とう,煮干し	塩昆布,鶏手羽,ヨーグルト(プレー ン),煮干し	米・精白米,さつまいも,かたくり粉, 里芋,三温糖,サラダ油,オリーブ油, いりごま	にんじん,しいたけ,大根,にん,く, しょうが,サニーレタス,トマト,コーン・ 冷凍	649kcal 34.2g 23.5g 71.3g/1.8g
24(金)	ビビンバ わかめスープ ベビッシュ	スキムミルク いちごジャムクッ キー,煮干し	豚もも,鶏卵,カットわかめ,脱脂粉 乳(国産),煮干し	米・精白米,三温糖,ごま油,いりご ま,無塩バター,砂糖・粉糖,薄力粉, かたくり粉,いちごジャム	しょうが,ほうれんそう,もやし,にんじ ん,白ねぎ,えのきたけ	492kcal 19.4g 15.3g 66.8g/1.4g
27(月)	あんかけパスタ コールスロー バナナ	麦茶 ちまき風おにぎり 煮干し	ベーコン,ハム(ロース),豚もも,煮 干し	スパゲティ,オリーブ油,三温糖,かた くり粉,マヨネーズ,もち米,米・精白 米,ごま油	たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム, コーン・冷凍,キャベツ,きゅうり,にん じん,たけのこ,しいたけ,バナナ	468kcal 13.1g 17.8g 70.3g/1.4g
28(火)	ご飯 カレーコロッケ キャベツの和え物 みそ汁	スキムミルク こつぶっこ 煮干し	鶏卵,油あげ,絹ごし豆腐,カットわか め,脱脂粉乳(国産),煮干し	米・精白米,じゃがいも,サラダ油,三 温糖,薄力粉,パン粉,いりごま	たまねぎ,キャベツ,にんじん,えのき たけ	538kcal 18.9g 14.4g 81.4g/1.5g
29(水)	ご飯 鯖の塩焼き 五目きんぴら 具沢山みそ汁	スキムミルク 源氏パイ 煮干し	さば,木綿豆腐,みそ,脱脂粉乳(国 産),煮干し	米・精白米,しらたき,いりごま,三温 糖,サラダ油,こんにやく	しいたけ,にんじん,ごぼう,大根,万能 ねぎ	733kcal 25.2g 31.8g 83.8g/1.9g
30(木)	栗ごはん 鶏肉と豆腐の煮物 小松菜のおかか和え	スキムミルク ゼリー 煮干し	鶏もも,木綿豆腐,ちりめんじゃこ,削 り節,脱脂粉乳(国産),煮干し	米・精白米,くり,じゃがいも,こんにゃ く,三温糖,かたくり粉,ごま油	しめじ,まいたけ,にんじん,しいたけ, しょうが,こまつな	463kcal 21.6g 8.7g 74.6g/1.6g
31(金)	クリームシチュー パンネのグラタン ロールパン	スキムミルク さつまいもモンブ ラン,煮干し	鶏もも,ソーセージ,牛乳,チーズ(プロセ ス),チーズ(パルメザン),脱脂粉乳(国 産),鶏卵,煮干し	ロールパン,じゃがいも,マカロニ,パ ター,三温糖,ホットケーキミックス, サラダ油,さつまいも,生クリーム	にんじん,たまねぎ,トマト(缶詰)	651kcal 25.3g 24.0g 82.7g/2.2g

月平均栄養価 エネルギー 535kcal たんぱく質 23.1g 脂質 15.9g 炭水化物 73.0g 食塩 1.7g