

令和8年 4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	体の調子をとのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物/食塩
6(月)	ご飯 肉じゃが ほうれん草のゴマ和え 納豆	スキムミルク アメリカナツグ風ケーキ 煮干し	豚もも,納豆,脱脂粉乳(国産),ソーセージ,牛乳,鶏卵,煮干し	精白米,じゃがいも,しらたき,三温糖,マヨネーズ,いりごま,薄力粉,バター	にんじん,たまねぎ,ほうれん草,大根,もやし	543kcal 23.8g 16.0g 81.3g/1.1g
7(火)	ご飯 チキンナゲット スパゲティサラダ スープ	スキムミルク 野菜かりんとう 煮干し	鶏むね,鶏卵,ハム,ベーコン,脱脂粉乳(国産),煮干し	精白米,薄力粉,マヨネーズ,サラダ油,スパゲティ,三温糖	にんにく,きゅうり,にんじん,キャベツ,たまねぎ,コーン	509kcal 22.8g 16.2g 71.5g/2.3g
8(水)	ハヤシライス レタスの和風サラダ チーズ	スキムミルク たべっこ動物 煮干し	豚もも,ハム,チーズ(プロセス),脱脂粉乳(国産),煮干し	精白米,サラダ油,三温糖	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,レタス,ミニトマト,コーン	468kcal 21.6g 16.4g 61.0g/2.2g
9(木)	ご飯 シラの磯部揚げ わかめの酢の物 具沢山味噌汁	ストロベリーヨーグルト プレーン 煮干し	しいら,あおのり,カットわかめ,竹輪,木綿豆腐,みそ(米),ヨーグルト(プレーン),煮干し	精白米,かたくり粉,サラダ油,三温糖,こんにゃく(板)	もやし,きゅうり,大根,にんじん,ごぼう,万能ねぎ	432kcal 20.7g 9.7g 67.8g/1.6g
10(金)	ご飯 オムレツのミートソースがけ キャベツとツナのサラダ スープ	スキムミルク いちごジャムクッキー 煮干し	鶏卵,牛乳,豚ひき肉,ツナ缶(油漬フレーク)ライト,ソーセージ,脱脂粉乳(国産),煮干し	精白米,薄力粉,マヨネーズ,いりごま,じゃがいも,三温糖,無塩バター,砂糖・粉糖,かたくり粉,いちごジャム	たまねぎ,にんじん,キャベツ	576kcal 20.4g 23.4g 75.0g/1.5g
13(月)	カレーうどん 小松菜の鯉じゃこ和え ペビーシュー	麦茶 わかめおにぎり 煮干し	豚もも,鶏卵,ちりめんじゃこ,削り節,のり,煮干し	うどん,じゃがいも,ごま油,精白米	たまねぎ,にんじん,こまつな	366kcal 14.1g 7.1g 65.7g/2.1g
14(火)	ご飯 ハンバーグ アスパラジャーマンポテト 洋風スープ	スキムミルク コーンフレーク 煮干し	鶏卵,牛乳,ベーコン,脱脂粉乳(国産),煮干し	精白米,パン粉,じゃがいも,オリーブ油,かたくり粉,三温糖,コーンフレーク	たまねぎ,アスパラガス(グリーン),ほうれん草,コーン	488kcal 21.4g 12.7g 74.4g/1.8g
15(水)	ご飯 高野豆腐のそぼろあん 千草和え りんご	スキムミルク 豆腐のあんドーナツ 煮干し	高野豆腐,鶏ひき肉,油あげ,脱脂粉乳(国産),木綿豆腐,こしあん,煮干し	精白米,サラダ油,三温糖,かたくり粉,ホットケーキミックス,グラニュー糖	にんじん,ピーマン,たまねぎ,ほうれん草,もやし,りんご	565kcal 25.8g 15.1g 86.2g/1.0g
16(木)	ご飯 豚肉のチーズ巻きフライ 野菜のナムル 味噌汁	ブルーベリーヨーグルト 星たべよ 煮干し	豚ロース,チーズ(プロセス),のり,絹ごし豆腐,ヨーグルト(プレーン),煮干し	精白米,パン粉,サラダ油,ごま油,いりごま,三温糖	大根,にんじん,ほうれん草,もやし,なめこ	673kcal 32.9g 33.6g 65.7g/2.4g
17(金)	三色丼 野菜の納豆和え 味噌汁	スキムミルク バナナロール 煮干し	鶏ひき肉,鶏卵,納豆,かつお節,カットわかめ,脱脂粉乳(国産),煮干し	精白米,三温糖,釜焼きふ,生クリーム	しょうが,きぬさや,キャベツ,にんじん,こまつな,たまねぎ,バナナ	525kcal 23.4g 20.1g 74.4g/1.9g
20(月)	ご飯 千草卵 スナックエンドウのごま和え 味噌汁	スキムミルク こつぶこ 煮干し	豚ひき肉,鶏卵,油あげ,脱脂粉乳(国産),煮干し	精白米,三温糖,ごま(ねり)	にんじん,たまねぎ,しいたけ(干),乾),スナックえんどう,キャベツ	436kcal 19.4g 12.1g 64.9g/1.7g
21(火)	ご飯 肉巻き 山吹和え 味噌汁	スキムミルク きな粉パンケーキ 煮干し	豚ロース,鶏卵,カットわかめ,脱脂粉乳(国産),牛乳,きな粉,煮干し	精白米,三温糖,薄力粉,サラダ油,いりごま,ホットケーキミックス,バター	にんじん,えのきたけ,アスパラガス(グリーン),こまつな,もやし,大根,白ねぎ	575kcal 27.0g 19.6g 74.7g/1.6g
22(水)	ご飯 チーズカレー肉団子 キャベツと卵のゴマダレサラダ きのこスープ	麦茶 フルーチェ 煮干し	豚ひき肉,チーズ(パルメザン),鶏卵,ハム,煮干し	精白米,かたくり粉,サラダ油,はちみつ,マヨネーズ,いりごま,三温糖	たまねぎ,しょうが,にんにく,キャベツ,にんじん,えのきたけ,ふなしめじ,はくさい	499kcal 19.7g 23.5g 66.6g/2.2g
23(木)	ご飯 カレイの甘酢あんかけ 小松菜のおかか和え 豚汁	ヨーグルトリんご ぼたぼた焼き 煮干し	かれい,かつお節,豚もも,ヨーグルト(プレーン),煮干し	精白米,かたくり粉,三温糖,こんにゃく(板),サラダ油,ジャム(りんご)	ふなしめじ,にんじん,ピーマン,こまつな,もやし,大根,ごぼう,万能ねぎ	418kcal 21.9g 6.4g 71.5g/1.3g
24(金)	クリームシチュー ツナサラダ ロールパン	スキムミルク 餃子の皮のミニピザ 煮干し	鶏もも,ツナ缶(油漬フレーク)ライト,脱脂粉乳(国産),ベーコン,チーズ(プロセス),煮干し	じゃがいも,マカロニ,三温糖,餃子の皮,サラダ油	にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,コーン,レタス,ピーマン	491kcal 25.4g 17.9g 61.9g/2.4g
27(月)	ご飯 おでん ブロッコリーのサラダ ケーキ	スキムミルク チュロス 煮干し	鶏卵,鶏もも,竹輪,脱脂粉乳(国産),煮干し	精白米,こんにゃく(板),じゃがいも,三温糖,いりごま,ショートケーキ	大根,ブロッコリー,にんじん	539kcal 24.2g 14.1g 83.2g/2.0g
28(火)	ご飯 鶏肉の西京焼き ほうれん草のサラダ 味噌汁	スキムミルク プリン 煮干し	鶏もも,皮なし(若鶏),かつお節,豆腐(木綿),カットわかめ,脱脂粉乳(国産),煮干し	精白米,マヨネーズ,三温糖,いりごま	ほうれん草,にんじん,大根	490kcal 23.5g 13.1g 72.6g/1.9g
30(木)	どらねこ丼 はらっぱサラダ すまし汁	スキムミルク アスパラガスビスケット 煮干し	ツナ缶(油漬フレーク)ライト,鶏卵,かまぼこ,脱脂粉乳(国産),煮干し	三温糖,バター,じゃがいも,かたくり粉	きぬさや,にんじん,コーン,レタス,ミニトマト,えのきたけ,たまねぎ,万能ねぎ	248kcal 16.9g 10.0g 24.7g/1.8g

月平均栄養価 エネルギー 491kcal たんぱく質 22.5g 脂質 15.9g 炭水化物 69.1g 食塩相当量 1.8g