

令和7年 11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/塩分
4(火)	ご飯 からあげ 春雨サラダ 中華スープ	スキムミルク まがりせんべい 煮干し	鶏もも、ハム(ロース)、絹ごし豆腐、脱脂粉乳(国産)、煮干し	米、かたくり粉、薄力粉、はるさめ、いりごま、ごま油、三温糖	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、きゅうり、えのきたけ、万能ねぎ	464kcal 22.2g 6.2g 78.1g/1.6g
5(水)	ご飯 とん平焼き 白菜の梅和え 味噌汁	スキムミルク ちんすこう 煮干し	鶏卵、豚もも、カットわかめ、脱脂粉乳(国産)、煮干し	米、マヨネーズ、三温糖、薄力粉、砂糖、サラダ油	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、はくさい、もやし、梅干し、大根、にんじん	525kcal 20.5g 13.9g 76.6g/1.5g
6(木)	ご飯 鶏じゃが 青菜の黄金和え 納豆	ストロベリーヨーグルト、はらぺこあむむビスケット、煮干し	鶏もも、鶏むね、鶏卵、納豆、ヨーグルト、煮干し	米、じゃがいも、しらたき、三温糖	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、こまつな、もやし	439kcal 19.8g 7.5g 71.6g/0.8g
7(金)	カレーライス サラダ 福神漬け ゆで卵	スキムミルク さつま芋のスコーン、煮干し	豚もも、鶏卵、脱脂粉乳(国産)、牛乳、煮干し	米、じゃがいも、サラダ油、三温糖、さつまいも、ホットケーキミックス、無塩バター、黒ゴマ	たまねぎ、にんじん、レタス、きゅうり	583kcal 23.9g 18.4g 80.3g/1.9g
10(月)	豆乳味噌ラーメン きゅうりの酢の物 バナナ	麦茶 わかめおにぎり 煮干し	豚もも、豆乳、カットわかめ、かにかまぼこ、焼きのり、煮干し	干し中華め、ごま油、三温糖、米	はくさい、にんじん、もやし、きゅうり、バナナ	420kcal 14.8g 6.4g 75.4g/1.4g
11(火)	ご飯 鰯の青のりフライ 納豆和え 味噌汁	スキムミルク 一口三角アップルパイ、煮干し	たら、チーズ、あおのり、納豆、かつお節、脱脂粉乳(国産)、卵黄、煮干し	米、天ぷら用バター、サラダ油、パン粉、マヨネーズ、じゃがいも、三温糖、バター	こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、りんご	500kcal 26.2g 11.1g 72.3g/1.6g
12(水)	沖縄風炊き込みご飯 春菊と人参のナムル 味噌汁	スキムミルク ココア蒸しパン、煮干し	豚ばら、さつま揚げ、昆布、絹ごし豆腐、油あげ、カットわかめ、脱脂粉乳(国産)、鶏卵、牛乳、煮干し	米、いりごま、ごま油、三温糖、サラダ油、薄力粉	しいたけ、にんじん、しゅんぎく、キャベツ	551kcal 20.9g 17.7g 76.4g/1.8g
13(木)	ご飯 五目煮 竹輪の磯部揚げ ベビーシュー	スキムミルク アンパンマンスティック、煮干し	鶏もも、油あげ、焼き竹輪、あおのり、脱脂粉乳(国産)、煮干し	米、こんにやく、三温糖、サラダ油、薄力粉	大根、にんじん、しいたけ、しょうが	456kcal 19.1g 11.3g 66.9g/1.2g
14(金)	どらねこ丼 はらっぱサラダ すまし汁	スキムミルク プリン 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	米、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	476kcal 20.2g 12.2g 69.8g/1.9g
17(月)	すき焼き風うどん 卵サラダ ミニゼリー	麦茶 ゆかりおにぎり 煮干し	豚もも、鶏卵、焼きのり	干うどん、釜焼きふ、三温糖、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、米	白ネギ、にんじん、しゅんぎく、ブロッコリー	444kcal 16.2g 8.2g 82.0g/2.3g
18(火)	ご飯 豆腐の小判揚げ ツナと白菜のさっぱり和え 味噌汁	スキムミルク コーンフレーク 煮干し	干しひじき、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏卵、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、脱脂粉乳(国産)	米、サラダ油、かたくり粉、三温糖、ごま油、いりごま、さつまいも、コーンフレーク	にんじん、万能ねぎ、たまねぎ、はくさい	479kcal 17.9g 11.3g 75.0g/1.8g
19(水)	ご飯 洋風おでん 小松菜と竹輪の和え物	スキムミルク みたらしだんご 煮干し	ソーセージ、鶏卵、焼き竹輪、脱脂粉乳(国産)	米、じゃがいも、白ゴマ、三温糖、上新粉、白玉粉、かたくり粉	大根、にんじん、こまつな	557kcal 21.2g 13.1g 85.5g/2.3g
20(木)	ご飯 鰯の利休焼き マカロニサラダ チキンスープ	ブルーベリー ヨーグルト 星たべよ 煮干し	さわら、ハム(ロース)、鶏むね、ヨーグルト	米、ごま、マカロニ、マヨネーズ、三温糖	にんじん、きゅうり、コーン、大根	485kcal 20.5g 15.3g 62.3g/1.4g
21(金)	ミートボールシチュー 和風ツナサラダ ロールパン	スキムミルク ホットケーキ 煮干し	豚もも、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、脱脂粉乳(国産)、牛乳、鶏卵	じゃがいも、マカロニ、サラダ油、ロールパン、三温糖、ホットケーキミックス、バター	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン、レタス	551kcal 28.0g 19.1g 66.8g/2.7g
25(火)	ご飯 バジルチキン 切干大根のケチャップ炒め キャベツと卵のスープ	スキムミルク バタークッキー 煮干し	鶏もも、ベーコン、鶏卵、脱脂粉乳(国産)、煮干し	米、オリーブ油、サラダ油、三温糖	にんにく、バジル、切り干し大根、にんじん、ピーマン、たまねぎ、キャベツ	466kcal 19.9g 14.8g 60.5g/1.2g
26(水)	卵チャーハン 華風和え 大根スープ	スキムミルク ウィナーマフィン、煮干し	鶏卵、カットわかめ、ベーコン、脱脂粉乳(国産)、ソーセージ、牛乳、煮干し	米、ごま油、三温糖、かたくり粉、サラダ油、薄力粉	白ネギ、にんにく、もやし、にんじん、大根、はくさい、たまねぎ、万能ねぎ	553kcal 18.8g 20.5g 70.5g/2.2g
27(木)	ご飯 カレー風味のささみスティック オリヴィエサラダ 根菜スープ	麦茶 フルーチェ 煮干し	鶏ささ身、ハム(ロース)、鶏卵、クリームチーズ、煮干し	米、オリーブ油、薄力粉、かたくり粉、サラダ油、じゃがいも、マヨネーズ	にんにく、にんじん、コーン、グリーンピース、たまねぎ、れんこん、大根	517kcal 23.6g 17.3g 74.5g/1.6g
28(金)	サンドイッチ ミネストローネ みかん ショートケーキ	ヨーグルト ムーミンビスケット、煮干し	鶏卵、ハム(ロース)、チーズ、ベーコン、ヨーグルト、煮干し	食パン、いちごジャム、マヨネーズ、マーガリン、三温糖	なす、ピーマン、たまねぎ、オクラ、トマト、みかん	738kcal 19.7g 32.4g 92.0g/2.4g

月平均栄養価 エネルギー 511kcal たんぱく質 20.7g 脂質 14.3g 炭水化物 74.2g 塩分 1.7g