

令和8年 6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/食塩
1(月)	ご飯 八宝菜 ささみとトマトの中華サラダ チーズ	スキムミルク こつぷっこ 煮干し	豚もも、うずら卵、鶏ささ身、チーズ(プロセス)、 脱脂粉乳(国産)、煮干し	精白米、かたくり粉、ごま油、いりごま、三温糖	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	460kcal 28.3g 13.9g 61.4g/1.6g
2(火)	ご飯 タンドリーチキン カラフル和風サラダ ジュリエンスープ	スキムミルク ココア蒸しパン 煮干し	鶏もも、ヨーグルト(プレーン)、カットわかめ、 脱脂粉乳(国産)、鶏卵、牛乳、煮干し	精白米、三温糖、ごま油、サラダ油、薄力粉	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、コーン、 冷凍、たまねぎ、もやし	495kcal 23.7g 10.6g 79.4g/1.5g
3(水)	ご飯 豆腐の小判揚げ ほうれん草のおかかマヨ和え 味噌汁	スキムミルク たべっこ動物 煮干し	干しひじき、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏卵、かつ お節、油あげ、カットわかめ、脱脂粉乳(国産)、 煮干し	精白米、サラダ油、かたくり粉、三温糖、マヨ ネーズ、いりごま	にんじん、万能ねぎ、たまねぎ、ほうれん草、 キャベツ	467kcal 17.7g 15.7g 67.8g/1.3g
4(木)	ご飯 棒棒鶏 焼売 わかめスープ	ストロベリーヨーグルト おにぎりせんべい 煮干し	鶏ささ身、豚ひき肉、鶏ひき肉、カットわかめ、 ヨーグルト(プレーン)、煮干し	精白米、三温糖、ごま(ねり)、ごま油、かたくり 粉、シューマイの皮	キャベツ、きゅうり、トマト、しょうが、たまねぎ、 白ねぎ、えのきたけ	443kcal 23.4g 9.8g 68.6g/1.4g
5(金)	クリームシチュー サラダ 食パン	スキムミルク 恐竜の卵 煮干し	鶏もも、ハム、脱脂粉乳(国産)、煮干し	じゃがいも、マカロニ、食パン、三温糖、白玉 粉、黒砂糖	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	424kcal 19.4g 10.4g 67.8g/2.4g
8(月)	焼きうどん 白菜サラダ 野菜スープ	麦茶 わかめおにぎり 煮干し	豚もも、かつお節、ツナ缶(油漬フレーク)うい、焼 きのり、煮干し	うどん、ごま油、ごまドレッシング、精白米	にんじん、たまねぎ、ピーマン、はくさい、きゅう り、大根	350kcal 12.2g 9.6g 57.1g/1.8g
9(火)	ご飯 豚の梅生姜焼き 三色ナムル 味噌汁	スキムミルク ビーバー 煮干し	豚もも、絹ごし豆腐、カットわかめ、脱脂粉乳 (国産)、煮干し	精白米、サラダ油、いりごま、ごま油、三温糖	たまねぎ、しょうが、梅干し、ほうれん草、にん じん、もやし、えのきたけ	424kcal 22.1g 10.3g 62.2g/1.9g
10(水)	ご飯 チキン南蛮 キャベツのサラダ 味噌汁	スキムミルク ぼたぼた焼き 煮干し	鶏もも、鶏卵、ツナ缶(油漬フレーク)うい、脱脂粉 乳(国産)、煮干し	精白米、薄力粉、かたくり粉、砂糖・上白糖、マ ヨネーズ、サラダ油、いりごま、ごま油、じゃが いも、三温糖	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん	471kcal 22.8g 11.6g 71.7g/1.8g
11(木)	枝豆ごはん シラのチーズパン焼き すまし汁	スキムミルク たご焼き風ポテト 煮干し	シラ、チーズ(ハルマサン)、鶏卵、かまぼこ、脱 脂粉乳(国産)、かつお節、あおのり、煮干し	精白米、パン粉、サラダ油、かたくり粉、三温 糖、じゃがいも	えだまめ、冷凍、にんにく、パセリ、バジル、えの きたけ、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	409kcal 24.1g 8.4g 63.5g/1.9g
12(金)	ご飯 小松菜のチャプチェ ちくわとキャベツの胡麻和え 味噌汁	スキムミルク どらやき 煮干し	豚ひき肉、竹輪、油あげ、脱脂粉乳(国産)、絹 ごし豆腐、豆乳、あずき・つぶしあん、煮干し	精白米、はるさめ、ごま油、こいりごま、三温 糖、上新粉、はちみつ	こまつな、にんじん、たまねぎ、にんにく、キャベ ツ、大根	621kcal 22.9g 11.9g 109.0g/1.8g
15(月)	カレーミートスパゲティ ひじきの五品目サラダ ペビーシュー	麦茶 鮭おにぎり 煮干し	豚ひき肉、干しひじきさけ、煮干し	スパゲティ、かたくり粉、サラダ油、マヨネーズ、 いりごま、三温糖、精白米	たまねぎ、にんじん、ごぼう、コーン、冷凍、えだ まめ、冷凍	463kcal 19.3g 13.4g 72.6g/1.6g
16(火)	ご飯 チキンピカタ ブロッコリーのツナサラダ 味噌汁	スキムミルク おにぎりせんべい 煮干し	鶏むね、鶏卵、チーズ(ハルマサン)、ツナ缶(油漬 フレーク)うい、絹ごし豆腐、脱脂粉乳(国産)、煮 干し	精白米、パン粉、薄力粉、バター、サラダ油、い りごま、ごま油、三温糖	パセリ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ	468kcal 32.4g 11.3g 62.5g/1.6g
17(水)	ご飯 ミートボール 野菜の磯和え コンソメスープ	麦茶 フルーチェ 煮干し	鶏ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、焼きのり、煮干し	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、ほうれん草	429kcal 18.8g 12.0g 74.0g/2.1g
18(木)	新生姜ごはん カジキの竜田揚げ 肉団子スープ	ブルーベリーヨーグルト 雪の宿 煮干し	油あげ、かじき、豚ひき肉、ヨーグルト(プレー ン)、煮干し	精白米、かたくり粉、薄力粉、サラダ油、三温 糖	しょうが、しょうが、たまねぎ、れんこん、はくさ い、しいたけ、にんじん	488kcal 23.3g 17.8g 62.4g/1.3g
19(金)	ロールパン マカロニと野菜のトマト煮 春雨のマヨサラダ	スキムミルク バナナフリッター 煮干し	大豆(水煮缶詰)、ベーコン、ハム、脱脂粉乳 (国産)、牛乳(普通牛乳)、煮干し	ロールパン、マカロニ、三温糖、はるさめ、マヨ ネーズ、ホットケーキミックス、サラダ油	たまねぎ、なす、にんじん、トマト(缶詰)、ホ ル、パセリ、もやし、きゅうり、バナナ	529kcal 18.8g 17.7g 78.8g/2.1g
22(月)	冷やし中華 揚げ餃子 バナナ	麦茶 ゆかりおにぎり 煮干し	鶏卵、ハム、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、か たくり粉、サラダ油、精白米	きゅうり、トマト、にら、万能ねぎ、こまつな、バナ ナ	433kcal 16.2g 9.0g 73.9g/1.4g
23(火)	ご飯 アスパラの肉巻き 小松菜のマヨサラダ 味噌汁	スキムミルク ぶどうの二層ゼリー 煮干し	豚ロース、釜揚げしらす、脱脂粉乳(国産)、 ヨーグルト(プレーン)、ゼラチン、煮干し	精白米、三温糖、サラダ油、いりごま、マヨネ ーズ、生クリーム	アスパラガス(グリーン)、にんじん、こまつな、コー ン、冷凍、なす、たまねぎ、グレープフルーツ	579kcal 22.4g 22.3g 76.8g/1.4g
24(水)	ご飯 麻婆茄子 ピーマンの中華和え 中華スープ	スキムミルク まがりせんべい 煮干し	豚ひき肉、ハム、鶏卵、絹ごし豆腐、脱脂粉乳 (国産)、煮干し	精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、ビーフン、 いりごま	なす、にんにく、しょうが、にら、万能ねぎ、きゅう り、にんじん、えのきたけ	442kcal 19.2g 10.1g 71.4g/1.2g
25(木)	ご飯 串カツ カミカミサラダ 味噌汁、ケーキ	カルピスヨーグルト ミレービスケット 煮干し	鶏ささ身、竹輪、ソーセージ、鶏卵、さきいか、カッ トわかめ、ヨーグルト(プレーン)、煮干し	精白米、薄力粉、パン粉、サラダ油、いりごま、 三温糖	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、大根	772kcal 24.1g 30.5g 104.2g/2.3g
26(金)	カレーライス ゆで卵、福神漬け シーザーサラダ	スキムミルク きな粉蒸しパン 煮干し	豚もも、鶏卵、チーズ(プロセス)、ベーコン、脱 脂粉乳(国産)、きな粉、牛乳、煮干し	精白米、じゃがいも、サラダ油、三温糖、ホッ トケーキミックス	たまねぎ、にんじん、レタス、きゅうり	605kcal 28.0g 22.3g 78.1g/2.3g
29(月)	ご飯 すき焼き風煮 ほうれん草のツナコンサラダ 納豆	スキムミルク 黒糖ちんすこう 煮干し	豚もも、焼き竹輪、焼き豆腐、ツナ缶(油漬フ レーク)うい、納豆、脱脂粉乳(国産)、煮干し	精白米、しらたき、じゃがいも、釜焼きふ、三温 糖、サラダ油、黒砂糖、薄力粉	たまねぎ、にんじん、白ねぎ、ほうれん草、コー ン、冷凍	574kcal 25.1g 17.2g 84.0g/1.1g
30(火)	ご飯 鶏の唐揚げ マカロニサラダ 卵スープ	スキムミルク たべっこ動物 煮干し	鶏もも、ハム、鶏卵、絹ごし豆腐、脱脂粉乳(国 産)、煮干し	精白米、かたくり粉、薄力粉、マカロニ、マヨ ネーズ、三温糖	にんにく、しょうが、にんじん、きゅうり、コーン、 冷凍、ほうれん草	493kcal 23.8g 13.1g 72.6g/1.7g

月平均栄養価 エネルギー 493kcal たんぱく質 22.2g 脂質 14.0g 炭水化物 73.6g 食塩相当量 1.7g