

令和8年 7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(水)	ご飯 鮭の塩焼き キャベツのツナサラダ 味噌汁	スキムミルク プリン 煮干し	さけ、ツナ缶、絹ごし豆腐、カットわかめ、脱脂粉乳(国産)、煮干し	精白米、ごま、ごま油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、大根	421kcal 23.4g 7.3g 67.2g/1.3g
2(木)	ご飯 チヂミ わかめの酢の物 スープ	ジョ ア風飲むヨーグルト まがりせんべい 煮干し	豚もも、鶏卵、カットわかめ、竹輪、ヨーグルト(プレーン)、煮干し	精白米、薄力粉、かたくり粉、三温糖、ごま油、ごま	たまねぎ、にら、にんじん、もやし、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、レモン(果汁)、オレンジジュース	503kcal 15.9g 5.6g 99.9g/1.8g
3(金)	ご飯 鶏肉のゴマ味噌焼き 大根と小松菜の和え物 味噌汁	スキムミルク バナナケーキ 煮干し	鶏もも、脱脂粉乳(国産)、鶏卵、煮干し	精白米、ごま、三温糖、じゃがいも、無塩バター、薄力粉	大根、こまつな、にんじん、たまねぎ、バナナ	515kcal 22.9g 13.7g 78.5g/1.6g
6(月)	肉うどん ほうれん草のゴマ和え バナナ	麦茶 わかめおにぎり 煮干し	豚もも、焼きのり、煮干し	うどん、三温糖、マヨネーズ、ごま、精白米	たまねぎ、万能ねぎ、ほうれんそう、にんじん、大根、もやし、バナナ	403kcal 16.0g 8.3g 69.1g/1.3g
7(火)	ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ セタスープ	スキムミルク セタゼリー 煮干し	鶏卵、牛乳、ハム、脱脂粉乳(国産)、ゼラチン、煮干し	精白米、パン粉、じゃがいも、マヨネーズ、そうめん、砂糖、サラダ油、三温糖	たまねぎ、きゅうり、にんじん、オクラ、もも缶詰(黄肉種)・果肉	584kcal 25.3g 19.9g 79.7g/1.8g
8(水)	ご飯 じゃがいもそぼろ煮 青菜の黄金和え チーズ	スキムミルク パピコ 煮干し	鶏ひき肉、鶏卵、チーズ(プロセス)、脱脂粉乳(国産)、煮干し	精白米、じゃがいも、サラダ油、三温糖、砂糖	にんじん、グリンピース、コーン、しょうが、こまつな、もやし	450kcal 20.7g 11.0g 71.0g/1.4g
9(木)	梅じゃこご飯 鶏と夏野菜の天ぷら 味噌汁	プレーンラッシー ミレーフライ 煮干し	ちりめんじゃこ、鶏もも、鶏卵、油あげ、ヨーグルト(プレーン)、煮干し	精白米、薄力粉、三温糖	梅干し、かぼちゃ、なす、アスパラガス、キャベツ、レモン(果汁)	434kcal 19.1g 10.0g 69.9g/1.8g
10(金)	夏野菜のキーマカレー ゆで卵 シーザーサラダ	スキムミルク りんごのパンケーキ 煮干し	鶏卵、チーズ(プロセス)、ベーコン、脱脂粉乳(国産)、牛乳、煮干し	精白米、三温糖、ホットケーキミックス	なす、トマト、ズッキーニ、赤ピーマン、たまねぎ、トマト(缶詰)、しょうが、にんにく、レタス、きゅうり、りんご	575kcal 23.4g 19.1g 80.3g/1.6g
13(月)	ジャージャー麺 オリヴィエサラダ スープ	麦茶 ゆかりおにぎり スープ	豚ひき肉、ハム、鶏卵、クリームチーズ、焼きのり、煮干し	干し中華めん、サラダ油、三温糖、じゃがいも、マヨネーズ、精白米	たまねぎ、にんじん、しょうが、万能ねぎ、きゅうり、コーン、グリンピース、大根、はくさい	495kcal 18.3g 19.1g 68.0g/2.5g
14(火)	ご飯 ヤンニョムチキン スパゲティサラダ 野菜スープ	スキムミルク 枝豆、蒸しパン 煮干し	鶏もも、ハム、鶏卵、脱脂粉乳(国産)、牛乳、煮干し	精白米、かたくり粉、サラダ油、ごま、三温糖、スパゲティ、マヨネーズ、ホットケーキミックス	にんにく、きゅうり、にんじん、キャベツ、えだまめ	563kcal 26.1g 18.1g 77.5g/1.7g
15(水)	ご飯 肉団子(キャベツ・みかん缶) 洋風スープ	スキムミルク ポッキンフルーツ 煮干し	鶏卵、脱脂粉乳(国産)、煮干し	精白米、パン粉、かたくり粉、サラダ油、三温糖、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、みかん缶詰(果肉)、ほうれんそう、コーン	587kcal 21.2g 19.5g 83.5g/1.9g
16(木)	ご飯 飛魚のフライ 野菜のレモン醤油和え 味噌汁	ストロベリーヨーグルト たべっこ動物 煮干し	飛魚、鶏卵、削り節、絹ごし豆腐、油あげ、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、三温糖	キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、レモン(果汁)	479kcal 24.9g 14.8g 65.5g/1.1g
17(金)	ミートボールシチュー ツナサラダ ロールパン	ミロ マカロニきな粉 煮干し	豚もも、ツナ缶、きな粉、煮干し	じゃがいも、マカロニ、サラダ油、ロールパン、三温糖	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン、レタス	490kcal 28.4g 16.4g 62.0g/2.4g
21(火)	ご飯 つくね ひじきと枝豆のサラダ コンソメスープ	スキムミルク パピコ 煮干し	鶏ひき肉、干しひじき、ハム、脱脂粉乳(国産)、煮干し	精白米、マヨネーズ、かたくり粉、サラダ油、三温糖	たまねぎ、しょうが、きゅうり、えだまめ、ほうれんそう、にんじん	436kcal 19.0g 12.4g 65.2g/1.1g
22(水)	親子丼 野菜の納豆和え 具沢山味噌汁	スキムミルク 米粉のドーナツ 煮干し	鶏もも、鶏卵、納豆、かつお節、木綿豆腐、みそ(米)、脱脂粉乳(国産)、煮干し	精白米、三温糖、こんにゃく、米粉、かたくり粉、サラダ油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、大根、ごぼう、万能ねぎ	565kcal 29.2g 12.4g 87.1g/2.1g
23(木)	ご飯 スコッチエッグ ほうれん草サラダ スープ、ケーキ	スキムミルク すいか 煮干し	うずら卵、鶏卵、ツナ缶、カットわかめ、脱脂粉乳(国産)、煮干し	精白米、パン粉、薄力粉、サラダ油、三温糖、ごま	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン、大根、すいか	828kcal 31.0g 34.6g 103.3g/1.6g
24(金)	ご飯 鶏肉と豆腐の煮物 小松菜のマヨ和え ベビーシュー	ヤクルト プレーンクッキー 煮干し	鶏もも、木綿豆腐、煮干し	精白米、じゃがいも、こんにゃく、三温糖、かたくり粉、マヨネーズ、ごま、薄力粉、砂糖、サラダ油	にんじん、しょうが、こまつな	519kcal 17.4g 14.0g 84.5g/0.8g
27(月)	焼きそば コロコロサラダ ポテトスープ	麦茶 かつお節とごまおにぎり 煮干し	豚もも、あおのり(煮干し)、ベーコン、かつお節、煮干し	干し中華めん、サラダ油、マヨネーズ、じゃがいも、精白米、白ゴマ、ごま油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、かぼちゃ、ブロッコリー	428kcal 15.8g 13.5g 65.5g/1.9g
28(火)	ご飯 カレーコロッケ キャベツの和え物 味噌汁	スキムミルク アップルポテト 煮干し	鶏卵、油あげ、脱脂粉乳(国産)、煮干し	精白米、じゃがいも、サラダ油、三温糖、薄力粉、パン粉、ごま、さつまいも、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、大根、ほうれんそう、りんご	499kcal 17.4g 12.0g 85.4g/1.6g
29(水)	ブルコギ丼 春雨の酢の物 なめこ汁	スキムミルク フレンチトースト 煮干し	豚もも、ハム、絹ごし豆腐、脱脂粉乳(国産)、鶏卵、牛乳、煮干し	精白米、三温糖、ごま油、ごま、サラダ油、はるさめ、食パン、バター	にんじん、ピーマン、たまねぎ、にら、えのきたけ、しょうが、きゅうり、なめこ、万能ねぎ	557kcal 24.9g 13.0g 88.9g/1.9g
30(木)	ご飯 カレイの磯部揚げ 白菜の梅和え 豚汁	ブルーベリーヨーグルト ぼたぼた焼き 煮干し	かれい、あおのり(煮干し)、豚もも、ヨーグルト(プレーン)、煮干し	精白米、かたくり粉、こんにゃく、サラダ油、三温糖	きゅうり、はくさい、もやし、梅干し、大根、にんじん、ごぼう、万能ねぎ	397kcal 21.2g 6.2g 66.4g/1.5g
31(金)	おたのしみロールパン ブロッコリーのゴマドレサラダ スープ	スキムミルク ポッキンフルーツ 煮干し	あおのり(煮干し)、ソーセージ、カットわかめ、絹ごし豆腐、鶏卵、脱脂粉乳(国産)、煮干し	干し中華めん、バター、ごま、三温糖、ごま油	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、コーン、にんじん	461kcal 19.8g 18.9g 57.9g/2.8g

月平均栄養価 エネルギー 509kcal たんぱく質 21.9g 脂質 14.5g 炭水化物 76.2g 食塩 1.7g