

令和8年 8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
3(月)	ご飯 塩肉じゃが ほうれん草のマヨ和え 納豆	麦茶 フルーチェ 煮干し	豚もも,鶏ささ身,納豆,煮干し	精白米,じゃがいも,しらたき,サラダ油,三温糖,マヨネーズ	にんじん,たまねぎ,きぬさや,ほうれんそう	433kcal 20.2g 15.3g 69.4g/1.4g
4(火)	ご飯 チキンナゲット きゅうりとツナコーンサラダ 野菜スープ	スキムミルク パピコ 煮干し	鶏むね,鶏卵,ツナ缶(油漬フレーク)ait,ベーコン,脱脂粉乳(国産),煮干し	精白米,マヨネーズ,薄力粉,かたくり粉,三温糖	きゅうり,にんじん,コーン・冷凍,キャベツ,たまねぎ	474kcal 24.0g 12.6g 68.5g/1.9g
5(水)	ロールパン 茄子のミートグラタン もやしとちくわのゴマ和え コンソメスープ	ミロ こつぶっこ 煮干し	豚ひき肉,チーズ,竹輪,煮干し	ロールパン,無塩バター,サラダ油,薄力粉,ごま,三温糖	なす,にんじん,たまねぎ,もやし,ほうれんそう	395kcal 18.5g 14.6g 52.1g/2.5g
6(木)	とうもろこしご飯 鮫鯨の竜田揚げ 味噌汁	ジョア風飲むヨーグルト 星たべよ 煮干し	鮫鯨,ヨーグルト(プレーン),煮干し	精白米,かたくり粉,サラダ油,じゃがいも,三温糖	とうもろこし,えだまめ,しょうが,たまねぎ,レモン(果汁),オレンジジュース	501kcal 19.8g 13.3g 78.5g/1.5g
7(金)	ご飯 夏野菜と豚の生姜焼き 三色ナムル 味噌汁	スキムミルク かぼちゃスコーン 煮干し	豚ロース,油あげ,脱脂粉乳(国産),煮干し	精白米,三温糖,サラダ油,ごま,ごま油,薄力粉,マーガリン	ピーマン,なす,オレンジピーマン,たまねぎ,しょうが,ほうれんそう,にんじん,もやし(緑豆),キャベツ,かぼちゃ	550kcal 18.7g 20.1g 76.9g/1.5g
10(月)	醤油ラーメン 餃子 海藻サラダ	麦茶 わかめおにぎり 煮干し	豚もも,のりなると豚ひき肉,カットわかめ,煮干し	干し中華めん,ごま油,餃子の皮,三温糖,ごま,精白米	ほうれんそう,とうもろこし,もやし,はくさい,万能ねぎ,しょうが,きゅうり	381kcal 16.3g 7.8g 64.5g/1.4g
17(月)	ご飯 肉豆腐 オクラのツナマヨ和え チーズ	スキムミルク たべっこ動物 煮干し	豚もも,木綿豆腐,ツナ缶(油漬フレーク)ait,チーズ,脱脂粉乳(国産),煮干し	精白米,三温糖,マヨネーズ,ごま	たまねぎ,しいたけ,えのきたけ,オクラ,にんじん	465kcal 23.5g 14.7g 63.0g/1.3g
18(火)	ご飯 やみつきレモンチキン 大根とほうれん草のサラダ スープ	スキムミルク ジャムサンド 煮干し	鶏もも,鶏卵,脱脂粉乳(国産),煮干し	精白米,三温糖,マヨネーズ,ごま油,食パン,いちごジャム	にんにく,ほうれんそう,大根,キャベツ,にんじん	438kcal 24.5g 7.7g 70.9g/1.7g
19(水)	三色丼 野菜の磯和え 味噌汁	スキムミルク 蒸しパン 煮干し	鶏ひき肉,鶏卵,のり,脱脂粉乳(国産),牛乳,煮干し	精白米,三温糖,白ゴマ,ホットケーキミックス,サラダ油	しょうが,きぬさや,キャベツ,こまつな,にんじん,なめこ,たまねぎ	476kcal 22.7g 13.1g 68.4g/2.0g
20(木)	ご飯 酢豚 ブロッコリーのおかか和え ペビーシュー	麦茶 フルーツヨーグルト 煮干し	豚もも,削り節,ヨーグルト(プレーン),煮干し	精白米,かたくり粉,サラダ油,じゃがいも,三温糖	しょうが,たけのこ,パイナップル(缶詰),ピーマン,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,ミニトマト,みかん缶詰(果肉),バナナ,もも缶詰(果肉)	565kcal 18.1g 17.8g 87.7g/0.8g
21(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 パピコ 煮干し	豚もも,鶏卵,チーズ,ベーコン,脱脂粉乳(国産),煮干し	精白米,じゃがいも,サラダ油,三温糖	たまねぎ,にんじん,レタス,きゅうり	523kcal 24.3g 19.1g 67.5g/2.1g
24(月)	和風パスタ エビとブロッコリーのガーリック炒め 卵スープ	麦茶 焼きおにぎり 煮干し	豚もも,えび,鶏卵,かにかまぼこ,かつお節,煮干し	スパゲティ,バター,サラダ油,かたくり粉,オリーブ油,精白米,三温糖	たまねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな,マッシュルーム,しめじ,にんにく,ブロッコリー	443kcal 22.5g 10.2g 69.5g/1.6g
25(火)	ご飯 メンチカツ キャベツのゴマ和え 味噌汁	スキムミルク ぼたぼた焼き 煮干し	豚ひき肉,牛ひき肉,鶏卵,油あげ,脱脂粉乳(国産),煮干し	精白米,パン粉,サラダ油,薄力粉,ごま,さつまいも,三温糖	たまねぎ,にんじん,にんにく,キャベツ	542kcal 23.2g 16.6g 78.4g/1.7g
26(水)	ご飯 チーズカレー肉団子 コールスロー スープ	スキムミルク スイートポテト 煮干し	豚ひき肉,チーズ,ハム,絹ごし豆腐,脱脂粉乳(国産),牛乳,鶏卵,煮干し	精白米,かたくり粉,サラダ油,はちみつ,マヨネーズ,三温糖,さつまいも,マーガリン	たまねぎ,しょうが,にんにく,キャベツ,きゅうり,にんじん,えのきたけ,万能ねぎ	579kcal 21.9g 20.7g 81.5g/1.3g
27(木)	ご飯 鯖の塩焼き 温野菜 味噌汁	プレーンラッシー おにぎりせんべい 煮干し	さば,ソーセージ,絹ごし豆腐,カットわかめ,ヨーグルト(プレーン),煮干し	精白米,さつまいも,マヨネーズ,三温糖	ブロッコリー,にんじん,大根,レモン(果汁)	531kcal 21.7g 20.1g 73.2g/2.1g
28(金)	タコライス 豆腐チャンプルー わかめスープ	スキムミルク ココアフレンチトースト 煮干し	豚ひき肉,チーズ,豚もも,木綿豆腐,かつお節,カットわかめ,脱脂粉乳(国産),鶏卵,牛乳,煮干し	精白米,サラダ油,米粉,ごま油,ごま,三温糖,食パン,バター	たまねぎ,ピーマン,トマト,もやし,キャベツ,にら	573kcal 30.2g 18.6g 76.8g/2.0g
31(月)	冷やし中華 かに玉 バナナ	麦茶 ゆかりおにぎり 煮干し	鶏卵,ハム,かにかまぼこ,のり,煮干し	干し中華めん,ごま油,三温糖,サラダ油,かたくり粉,精白米	きゅうり,トマト,しいたけ,たけのこ,水煮缶詰,グリーンピース,バナナ	461kcal 16.2g 11.2g 74.8g/2.1g

月平均栄養価 エネルギー 490kcal たんぱく質 21.5g 脂質 14.9g 炭水化物 71.9g 食塩 1.7g