令和8年 9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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 炭水化物/食塩
1(火)	ご飯 バジルチキン ツナと白菜のサッパリ和え 味噌汁	スキムミルク まがりせんべい 煮干し	鶏ももツナ缶(油漬ﾌﾚｰｸ)ﾗｲﾄ,脱脂粉乳(国産),煮干し	精白米,オリーブ油,ごま油,いりごま,じゃがいも,三温糖	にんにく,バジル,はくさい,たまねぎ	442kcal 23.1g 10.6g 66.6g/1.9g
2(水)	ご飯 洋風おでん 小松菜とちくわの和え物	スキムミルク ミレービスケット 煮干し	ｿｰｾｰｼﾞ,鶏卵,竹輪,脱脂粉乳(国産),煮干し	精白米,じゃがいも,白ゴマ,三温糖	大根,にんじん,こまつな	491kcal 20.6g 15.5g 70.3g/2.4g
3(木)	ご飯 千草卵 レンコンサラダ スープ	スキムミルク ホットケーキ 煮干し	豚ひき肉,鶏卵,ツナ缶(油漬ﾌﾚｰｸ)ﾗｲﾄ,脱脂粉乳(国産),普通牛乳,煮干し	精白米,三温糖,マヨネーズ,ごま(ねり),ホットケーキミックス,バター	にんじん,たまねぎ,しいたけ,れんこん,コーン・冷凍,キャベツ,えのきたけ	543kcal 21.9g 17.2g 78.6g/2.1g
4(金)	ロールパン クリームシチュー サラダ	スキムミルク かぼちゃ蒸しケーキ 煮干し	鶏もも,ハム,脱脂粉乳(国産),普通牛乳,煮干し	ロールパン,じゃがいも,マカロニ,三温糖,ホットケーキミックス	にんじん,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,かぼちゃ	471kcal 20.5g 13.5g 71.5g/2.4g
7(月)	味噌ラーメン 酢の物 バナナ	麦茶 鮭おにぎり 煮干し	カットわかめ,かまぼこ,鶏卵,ツナ缶(油漬ﾌﾚｰｸ)ﾗｲﾄ,さけ,煮干し	干し中華めん,サラダ油,三温糖,ごま油,精白米	キャベツ,もやし,コーン・冷凍,きゅうり,バナナ	405kcal 18.5g 8.8g 65.1g/3.3g
8(火)	ご飯 黄金チキンケチャップ ブロッコリーのクリームチーズ和え スープ	スキムミルク バナナロール 煮干し	鶏もも,クリームチーズ,かつお節,脱脂粉乳(国産),煮干し	精白米,サラダ油,三温糖,生クリーム	ブロッコリー,大根,にんじん,たまねぎ,はくさい,バナナ	552kcal 22.8g 22.9g 78.2g/1.6g
9(水)	ご飯 かきあげ 金時豆 豚汁	スキムミルク ココアマフィン 煮干し	ｿｰｾｰｼﾞ,竹輪,ちりめんじゃこ,鶏卵,豚もも,脱脂粉乳(国産),普通牛乳,煮干し	精白米,さつまいも,薄力粉,サラダ油,こんにゃく,三温糖,ホットケーキミックス	にんじん,たまねぎ,ピーマン,大根,ごぼう,万能ねぎ	623kcal 21.7g 19.1g 95.0g/1.8g
10(木)	炊き込みご飯 飛魚のカレーフライ 味噌汁	ストロベリーヨーグルト おにぎりせんべい 煮干し	鶏もも,油あげ,飛魚,鶏卵,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,三温糖,薄力粉,パン粉,サラダ油	にんじん,しめじ,えのきたけ,たまねぎ	539kcal 26.6g 19.0g 69.0g/1.6g
11(金)	ご飯 筑前煮 ほうれん草のおかかマヨ和え 納豆	スキムミルク ポッキンフルーツ 煮干し	鶏もも,かつお節,納豆,脱脂粉乳(国産),煮干し	精白米,里芋,こんにゃく,三温糖,サラダ油,マヨネーズ,いりごま	ごぼう,にんじん,れんこん,さやいんげん,ほうれんそう	448kcal 19.4g 13.6g 66.3g/1.1g
14(月)	ミートスパゲティ シーチキンサラダ スープ	麦茶 わかめおにぎり 煮干し	チーズ(プロセス),鶏卵,ツナ缶(油漬ﾌﾚｰｸ)ﾗｲﾄ,のり,煮干し	スパゲティ,三温糖,かたくり粉,サラダ油,ごま油,いりごま,精白米	たまねぎ,にんじん,キャベツ,コーン・冷凍,レタス,ほうれんそう	466kcal 18.0g 11.4g 75.8g/1.7g
15(火)	ご飯 春巻き キャベツのうま塩和え 味噌汁	スキムミルク あんバタークッキー 煮干し	豚ひき肉,ツナ缶(油漬ﾌﾚｰｸ)ﾗｲﾄ,カットわかめ,脱脂粉乳(国産),あずき・こしあん,煮干し	精白米,春巻きの皮,はるさめ,薄力粉,サラダ油,いりごま,ごま油,三温糖,無塩バター	ねぎ,しょうが,にんじん,しいたけ,たけのこ・水煮缶詰,キャベツ,大根	571kcal 19.1g 18.5g 85.7g/1.6g
16(水)	ご飯 お好み焼き けんちん汁 プルーン	スキムミルク 白玉だんご 煮干し	鶏卵,豚もも,焼き竹輪,削り節,あおさ,鶏もも,脱脂粉乳(国産),きな粉,煮干し	精白米,薄力粉,長いも,マヨネーズ,里芋,こんにゃく,三温糖,白玉粉	キャベツ,にんじん,ごぼう,大根,万能ねぎ	597kcal 25.4g 11.6g 103.4g/1.3g
17(木)	カレーピラフ イワシのフライ スープ	ブルーベリーヨーグルト たべっこ動物 煮干し	ツナ缶(油漬ﾌﾚｰｸ)ﾗｲﾄ,いわし,鶏卵,ｿｰｾｰｼﾞ,ヨーグルト(プレーン),煮干し	精白米,バター,薄力粉,パン粉,サラダ油,じゃがいも,三温糖	にんじん,ピーマン,たまねぎ	587kcal 23.3g 25.7g 70.5g/1.2g
18(金)	ご飯 豆腐団子のケチャップ煮 レタスとコーンのサラダ チーズ,ふりかけ	スキムミルク パピコ 煮干し	豚ひき肉,木綿豆腐,ハム,チーズ(プロセス),脱脂粉乳(国産),煮干し	精白米,かたくり粉,三温糖	にんじん,しめじ,しょうが,レタス,ミニトマト,コーン・冷凍	473kcal 22.0g 15.1g 66.0g/1.7g
24(木)	ネギ塩豚丼 卵サラダ スープ	スキムミルク コーンフレーク 煮干し	豚もも,鶏卵,絹ごし豆腐,脱脂粉乳(国産),煮干し	精白米,サラダ油,じゃがいも,マヨネーズ,砂糖・上白糖,三温糖,コーンフレーク	ねぎ,ブロッコリー,えのきたけ,万能ねぎ	452kcal 24.0g 10.5g 68.4g/1.2g
25(金)	カレーライス ゆで卵,福神漬け サラダ ショートケーキ	スキムミルク さつま芋のドーナツ 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,煮干し	精白米,じゃがいも,サラダ油,ショートケーキ,三温糖,さつまいも,ホットケーキミックス,黒ゴマ	たまねぎ,にんじん,レタス,きゅうり	771kcal 30.3g 26.5g 110.1g/2.3g
28(月)	きつねうどん ちくわの磯部揚げ ベビーシュー	麦茶 ツナマヨおにぎり 煮干し	油あげ,かまぼこ,竹輪,あおのり,ツナ缶(油漬ﾌﾚｰｸ)ﾗｲﾄ,煮干し	干うどん,三温糖,サラダ油,薄力粉,精白米,マヨネーズ	万能ねぎ,しょうが	492kcal 18.6g 15.9g 69.1g/4.9g
29(火)	ご飯 レンコンの肉巻き かぼちゃサラダ 具沢山味噌汁	スキムミルク 餃子の皮アップルパイ 煮干し	豚ばら,木綿豆腐,みそ(米) ,脱脂粉乳(国産),煮干し	精白米,かたくり粉,三温糖,マヨネーズ,こんにゃく,餃子の皮,サラダ油	れんこん,かぼちゃ,きゅうり,とうもろこし(ﾎｰﾙｶｰﾈﾙ),大根,にんじん,ごぼう,万能ねぎ,りんご	646kcal 19.6g 23.1g 95.2g/1.4g
30(水)	ソースカツ丼 ほうれん草のゴマ味噌和え 味噌汁	スキムミルク たべっこ動物 煮干し	豚ロース,鶏卵,削り節,絹ごし豆腐,油あげ,カットわかめ,脱脂粉乳(国産),煮干し	精白米,薄力粉,パン粉,サラダ油,三温糖,ごま油,いりごま	キャベツ,ほうれんそう,にんじん	560kcal 26.5g 22.8g 65.0g/1.3g

月平均栄養価　　エネルギー　533kcal　　たんぱく質　22.2g　　脂質　16.9g　　炭水化物　77.3g　　食塩　1.9g