

令和8年 10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(木)	ご飯 厚揚げのうま煮 干草和え チーズ	カルピスヨーグルト こつぶっこ	豚ひき肉、生揚げ、油あげ、チーズ、 ヨーグルト	精白米、三温糖、かたくり粉	にんじん、はくさい、たけのこ、ねぎ、こ まつな、にんにく、ほうれんそう、もやし	439kcal 19.1g 17.4g 55.8g/1.2g
2(金)	ロールパン ミートボールシチュー サラダ	スキムミルク ほうれん草クッキー 煮干し	豚もも、ツナ缶、脱脂粉乳(国産)、豆 乳、煮干し	ロールパン、じゃがいも、マカロニ、サ ラダ油、三温糖、薄力粉、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 コーン・冷凍、レタス、ほうれんそう	579kcal 27.1g 19.5g 78.0g/2.4g
5(月)	ご飯 すき焼き風煮 小松菜のゴマ和え 納豆	スキムミルク 肉まん 煮干し	豚もも、竹輪、焼き豆腐、納豆、脱脂粉 乳(国産)、牛乳、豚ひき肉、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、マヨネーズ、ご ま、薄力粉、ごま油、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、し いたけ、たけのこ、しょうが	576kcal 26.3g 15.6g 87.7g/1.5g
6(火)	ご飯 鶏肉のオニオンソース ポテトサラダ 味噌汁	スキムミルク ゼリー 煮干し	鶏もも、ハム、豆腐、脱脂粉乳(国産)、 煮干し	精白米、薄力粉、サラダ油、三温糖、ご ま油、じゃがいも、マヨネーズ	たまねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり、 にんじん、なめこ	489kcal 24.4g 12.7g 76.3g/1.7g
7(水)	麻婆豆腐丼 春雨サラダ スープ	スキムミルク あんドーナツ 煮干し	豚ひき肉、豆腐、ハム、脱脂粉乳(国 産)、こしあん、煮干し	精白米、三温糖、かたくり粉、ごま油、 はるさめ、ごま、ホットケーキミックス、 サラダ油、グラニュー糖	にんじん、しょうが、万能ねぎ、もやし、 きゅうり、キャベツ、えのきたけ	552kcal 26.1g 16.9g 78.3g/1.8g
8(木)	さつま芋ご飯 手羽中と野菜の煮物 和風マカロニサラダ	ストロベリーヨーグルト ビーバー 煮干し	鶏手羽、干しひじき、ツナ缶、削り節、 ヨーグルト、煮干し	精白米、さつまいも、かたくり粉、里芋、 三温糖、サラダ油、マカロニ、マヨネー ズ	にんじん、しいたけ、大根、にんにく、 しょうが、コーン・冷凍、ほうれんそう	621kcal 30.9g 26.5g 70.5g/1.3g
9(金)	ご飯 豚肉のチャプチェ チヂミ 味噌汁	ミロ おにぎりせんべい 煮干し	豚もも、油あげ、煮干し	精白米、はるさめ、三温糖、ごま油、ご ま、じゃがいも、かたくり粉、薄力粉、サ ラダ油	にんにく、エリンギ、にら、たまねぎ、に んじん、ほうれんそう、はくさい	547kcal 19.4g 12.2g 92.4g/1.8g
13(火)	ご飯 鶏の唐揚げ 根菜サラダ 味噌汁	スキムミルク 揚げ一番 煮干し	鶏もも、カットわかめ、脱脂粉乳(国 産)、煮干し	精白米、かたくり粉、薄力粉、ごま、マヨ ネーズ、じゃがいも、三温糖	にんにく、しょうが、れんこん、ごぼう、 にんじん、たまねぎ	512kcal 21.4g 12.6g 83.2g/1.8g
14(水)	ご飯 秋野菜のグラタン かぶとじゃこのサラダ きのこのスープ	スキムミルク さつま芋マフィン 煮干し	ベーコン、牛乳、チーズ、ちりめんじゃ こ、削り節、脱脂粉乳(国産)、鶏卵、煮 干し	精白米、さつまいも、バター、薄力粉、 ごま油、三温糖、ホットケーキミックス ス、無塩バター、ごま	かぼちゃ、れんこん、たまねぎ、かぶ・ 根、にんじん、えのきたけ、しめじ、はく さい	673kcal 20.7g 19.5g 110.0g/1.9g
15(木)	ご飯 鯖の竜田揚げ ほうれん草のマヨ和え 味噌汁	ブルーベリーヨーグルト まがりせんべい 煮干し	さば、鶏ささ身、油あげ、ヨーグルト、煮 干し	精白米、かたくり粉、サラダ油、マヨ ネーズ、三温糖	しょうが、ほうれんそう、にんじん、大 根	552kcal 22.2g 24.0g 67.7g/1.6g
16(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 みたらし団子 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、上新粉、白玉粉、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、レタス、きゅうり	565kcal 25.0g 17.6g 81.1g/2.2g
19(月)	ちゃんぽん パンパンジーサラダ ペビーシュ	麦茶 ゆかりおにぎり 煮干し	豚もも、かまぼこ、鶏ささ身、のり、煮干 し	中華めん、ごま油、ごま、三温糖、精白 米	はくさい、にんじん、たまねぎ、もやし、し いたけ、コーン・冷凍、しょうが、にんに く、きゅうり、トマト	329kcal 16.2g 5.9g 55.4g/0.9g
20(火)	ご飯 きのこ入りメンチカツ キャベツのゆかり和え 味噌汁	スキムミルク 米粉パンケーキ 煮干し	豚ひき肉、鶏卵、脱脂粉乳(国産)、き な粉、牛乳、煮干し	精白米、薄力粉(1等)、パン粉、サラダ 油、さつまいも、三温糖、米粉	たまねぎ、しめじ、しいたけ、キャベツ	582kcal 25.0g 15.0g 91.9g/2.0g
21(水)	チキンライス ハンバーグ 野菜スープ ショートケーキ	スキムミルク ビーバー 煮干し	鶏もも、鶏卵、牛乳、ベーコン、脱脂粉 乳(国産)、煮干し	精白米、ミックスベジタブル(冷凍)、パ ター、パン粉、ショートケーキ、三温糖	たまねぎ、しめじ、にんじん、キャベツ、 コーン・冷凍	676kcal 27.5g 25.0g 88.8g/2.4g
22(木)	栗ごはん 鶏肉と豆腐の煮物 ほうれん草のサラダ	ヨーグルト 星たべよ 煮干し	鶏もも、豆腐、ヨーグルト、煮干し	精白米、くり、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	しめじ、まいたけ、にんじん、しいたけ、 しょうが、ほうれんそう、大根、もやし	440kcal 18.0g 15.1g 63.4g/1.2g
23(金)	ご飯 オムレツのミートソースがけ 大根とツナのサラダ コンソメスープ	スキムミルク 大学芋 煮干し	鶏卵、牛乳、豚ひき肉、ツナ缶、脱脂粉 乳(国産)、煮干し	精白米、薄力粉、三温糖、さつまいも、 黒ゴマ、サラダ油	たまねぎ、にんじん、大根、きゅうり、ほ うれんそう	493kcal 18.8g 12.5g 79.0g/1.5g
26(月)	カレーうどん ブロッコリーのツナサラダ バナナ	麦茶 わかめおにぎり 煮干し	豚もも、鶏卵、ツナ缶、のり、煮干し	干うどん、じゃがいも、ごま、ごま油、精 白米	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、バ ナナ	451kcal 15.7g 9.2g 80.6g/3.4g
27(火)	ご飯 ひじき入りつくね 山吹和え 味噌汁	スキムミルク ミルクすもち 煮干し	鶏ひき肉、干しひじき、鶏卵、豆腐、脱 脂粉乳(国産)、きな粉、煮干し	精白米、かたくり粉、三温糖、サラダ 油、ごま	にんじん、ねぎ、しょうが、こまつな、も やし、キャベツ	480kcal 26.9g 10.8g 70.7g/1.6g
29(木)	ご飯 カンパチの照り焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁	ヤクルト ムーミンビスケット 煮干し	かんぱち、油あげ、豆腐、カットわか め、煮干し	精白米、三温糖	切り干し大根、にんじん、しいたけ、た まねぎ	485kcal 24.2g 12.3g 72.9g/1.3g
30(金)	どらねこ丼 はらっぱサラダ すまし汁	スキムミルク さつま芋プリン 煮干し	ツナ缶、鶏卵、かまぼこ、脱脂粉乳(国 産)、牛乳、ゼラチン、煮干し	精白米、三温糖、バター、じゃがいも、 かたくり粉、さつまいも	きぬさや、にんじん、コーン・冷凍、レタ ス、ミニトマト、えのきたけ、たまねぎ、 万能ねぎ	515kcal 23.2g 12.1g 82.5g/1.8g

月平均栄養価 エネルギー 528kcal たんぱく質 22.9g 脂質 15.6g 炭水化物 78.3g 食塩相当量 1.8g