令和8年 11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
2(月)	ご飯 肉じゃが ほうれん草と人参のﾂﾅｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 納豆	スキムミルク フレンチトースト 煮干し	豚もも,ツナ缶(油漬ﾌﾚｰｸ)ﾗｲﾄ,納豆,脱脂粉乳(国産),鶏卵,牛乳,煮干し	精白米,じゃがいも,しらたき,三温糖,食パン,バター	にんじん,たまねぎ,ほうれんそう,コーン・冷凍	562kcal 27.7g 14.6g 85.4g/1.4g
4(水)	青椒肉絲丼 春雨の酢の物 味噌汁	ミロ まがりせんべい 煮干し	豚ばら,ハム,煮干し	精白米,かたくり粉,三温糖,ごま油,はるさめ,いりごま,じゃがいも	ピーマン,たけのこ・水煮缶詰,にんじん,きゅうり,ほうれんそう	506kcal 16.6g 15.0g 77.1g/2.6g
5(木)	ご飯 カレー風味のささみスティック オリヴィエサラダ 千切り野菜のスープ	ブルーベリーヨーグルト ミレーフライ 煮干し	鶏ささ身,ハム,鶏卵,クリームチーズ,ヨーグルト(プレーン),煮干し	精白米,オリーブ油,薄力粉,かたくり粉,サラダ油,じゃがいも,マヨネーズ,三温糖	にんにく,コーン・冷凍,グリンピース(冷凍),大根,にんじん,たまねぎ,はくさい	538kcal 23.7g 18.8g 72.8g/1.2g
6(金)	クリームシチュー サラダ ロールパン	スキムミルク バナナケーキ 煮干し	鶏もも,ハム,脱脂粉乳(国産),鶏卵,煮干し	じゃがいも,マカロニ,マヨネーズ,ロールパン,三温糖,無塩バター,薄力粉	にんじん,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,バナナ	567kcal 20.8g 24.9g 70.2g/2.1g
9(月)	ナポリタン ブロッコリーとハムのサラダ 野菜スープ	麦茶 ゆかりおにぎり 煮干し	ｿｰｾｰｼﾞ,鶏卵,ハム,ベーコン,のり,煮干し	スパゲティ,砂糖・上白糖,オリーブ油,精白米	たまねぎ,にんじん,ピーマン,トマト(缶詰) ﾎｰﾙ,ブロッコリー,レタス,キャベツ,コーン・冷凍	446kcal 18.2g 11.5g 73.4g/1.9g
10(火)	ご飯 ミートボール スパゲティサラダ コンソメスープ	スキムミルク ぽたぽた焼き 煮干し	鶏ひき肉,豚ひき肉,鶏卵,ハム,脱脂粉乳(国産),煮干し	精白米,パン粉,三温糖,はちみつ,スパゲティ,マヨネーズ	たまねぎ,しょうが,きゅうり,にんじん,ほうれんそう	585kcal 23.8g 18.6g 83.2g/2.4g
11(水)	ご飯 オレンジはちみつチキン ほうれん草のおかか和え 味噌汁	スキムミルク ジャムスコーン 煮干し	鶏もも,かつお節,絹ごし豆腐,脱脂粉乳(国産),牛乳,煮干し	精白米,はちみつ,いりごま,薄力粉,マヨネーズ,三温糖,無塩バター,ブルーベリージャム	オレンジジュース,にんにく,ほうれんそう,にんじん,なめこ	532kcal 23.7g 15.8g 77.7g/1.7g
12(木)	ご飯 シイラの唐揚げ 三色ナムル 味噌汁	ヨーグルト バタークッキー 煮干し	シイラ,油あげ,ヨーグルト(プレーン),煮干し	精白米,かたくり粉,サラダ油,いりごま,ごま油,三温糖	しょうが,にんにく,ほうれんそう,にんじん,もやし,キャベツ	439kcal 19.6g 14.4g 60.2g/1.7g
13(金)	中華丼 春雨サラダ わかめと卵のスープ	スキムミルク 蒸しパン 煮干し	豚もも,えび,なると,ハム,カットわかめ,絹ごし豆腐,鶏卵,脱脂粉乳(国産),牛乳,煮干し	精白米,,ごま油,かたくり粉,はるさめ,いりごま,三温糖,ホットケーキミックス,サラダ油	はくさい,にんじん,もやし,たまねぎ,きゅうり	503kcal 22.7g 13.2g 76.4g/2.0g
16(月)	豆乳味噌ラーメン 餃子 バナナ	麦茶 焼きおにぎり 煮干し	豚もも,豆乳(調製),豚ひき肉,かつお節,煮干し	中華めん,ごま油,餃子の皮,精白米,三温糖	はくさい,にんじん,もやし,万能ねぎ,しょうが,バナナ	489kcal 17.1g 10.2g 88.7g/0.8g
17(火)	ご飯 コロッケ カラフル和風サラダ 味噌汁	スキムミルク 星たべよ 煮干し	鶏卵,ｶｯﾄわかめ,脱脂粉乳(国産),煮干し	精白米,じゃがいも,バター,三温糖,薄力粉,パン粉,ごま油	たまねぎ,キャベツ,にんじん,コーン・冷凍,大根	439kcal 15.7g 8.3g 79.4g/1.6g
18(水)	ご飯 煮込みハンバーグ 蒸し野菜 洋風スープ	スキムミルク ココアパンケーキ 煮干し	鶏卵,牛乳,脱脂粉乳(国産),煮干し	精白米,パン粉,三温糖,バター,ごまドレッシング,かたくり粉,ホットケーキミックス	たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,かぼちゃ,ほうれんそう,コーン・冷凍	613kcal 25.3g 19.5g 85.5g/2.2g
19(木)	鮭としめじの炊き込みご飯 大根のそぼろ煮 豚汁	ストロベリーヨーグルト バタークッキー 煮干し	さけ,鶏ひき肉,豚もも,ヨーグルト(プレーン),煮干し	精白米,バター,三温糖,かたくり粉,こんにゃく,サラダ油	しめじ,万能ねぎ,大根,しょうが,にんじん,ごぼう	435kcal 22.0g 12.3g 61.4g/1.5g
20(金)	ご飯 ちゃんこ鍋風煮込み 五目きんぴら みかん	スキムミルク コンフレークマシュマロ 煮干し	鶏もも,油あげ,絹ごし豆腐,脱脂粉乳(国産),煮干し	精白米,しらたき,いりごま,三温糖,サラダ油,コーンフレーク,マシュマロ,バター	はくさい,しいたけ,しめじ,にんじん,ねぎ,ごぼう,みかん	535kcal 20.2g 15.7g 81.0g/1.9g
24(火)	ご飯 ツナのボールフライ マカロニサラダ 生姜スープ	スキムミルク おにぎりせんべい 煮干し	はんぺん,鶏卵,ハム,脱脂粉乳(国産),煮干し	精白米,マヨネーズ,薄力粉,パン粉,サラダ油,マカロニ,三温糖	にんじん,きゅうり,コーン・冷凍,しょうが,たまねぎ	590kcal 22.1g 24.1g 74.1g/1.9g
25(水)	ご飯 鶏の五目煮 小松菜のおかか和え ベビーシュー	スキムミルク スノーボール 煮干し	鶏もも,油あげ,かつお節,脱脂粉乳(国産),煮干し	精白米,こんにゃく,三温糖,薄力粉,アーモンドプードル,砂糖・粉糖,バター	大根,にんじん,しいたけ,こまつな,もやし	478kcal 18.2g 15.7g 69.3g/1.0g
26(木)	ご飯 ハマチの照り焼き 白菜と青のりの和え物 具沢山味噌汁	スキムミルク ごま団子 煮干し	ハマチ,あおのり,木綿豆腐,みそ(米),脱脂粉乳(国産),こしあん,煮干し	精白米,三温糖,いりごま,こんにゃく,薄力粉,白玉粉,白ゴマ,サラダ油	はくさい,にんじん,大根,ごぼう,万能ねぎ	510kcal 24.7g 11.1g 82.3g/1.4g
27(金)	カレーライス ゆで卵.福神漬け サラダ ショートケーキ	ヤクルト ビーバー 煮干し	豚もも,鶏卵,ハム,煮干し	精白米,じゃがいも,サラダ油,ショートケーキ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり	618kcal 21.7g 21.9g 88.5g/2.0g
30(月)	サンドウィッチ かぼちゃサラダ ミネストローネ	スキムミルク ぽたぽた焼き 煮干し	ツナ缶(油漬ﾌﾚｰｸ)ﾗｲﾄ,鶏卵,ベーコン,脱脂粉乳(国産),煮干し	食パン,バター,パン粉,マヨネーズ,いちごジャム,じゃがいも,砂糖・上白糖,三温糖	たまねぎ,きゅうり,かぼちゃ,とうもろこし(ﾎｰﾙｶｰﾈﾙ),にんじん,トマト(缶詰) ﾎｰﾙ	536kcal 18.0g 19.9g 77.6g/2.6g

月平均栄養価　　エネルギー　522kcal　　たんぱく質　21.2g　　脂質　16.1g　　炭水化物　77.1g　　食塩　1.8g