

令和7年 12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(月)	ご飯 こんにやくと竹輪の鶏肉煮 ほうれん草と人参のツナコーンサラダ バナナ	スキムミルク ムーミンビスケット、 煮干し	竹輪、鶏もも肉、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、脱脂粉乳(国産)、煮干し	米・精白米、こんにやく(板)、三温糖、 サラダ油	ほうれんそう、にんじん、コーン、バナナ	477kcal 21.0g 10.9g 76.0g/1.4g
2(火)	ご飯 鮭の竜田揚げ スパゲティサラダ 味噌汁	スキムミルク アンパンマンのお やさいせんべい、煮 干し	さけ、ハム、カットわかめ、脱脂粉乳 (国産)、煮干し	米・精白米、サラダ油、かたくり粉、ス パゲティ、マヨネーズ、三温糖	しょうが、きゅうり、にんじん、大根、白 ねぎ	529kcal 23.5g 15.4g 76.1g/1.5g
3(水)	ご飯 鶏肉のごま焼き 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 ココアフレンチー スト、煮干し	鶏もも肉、クリームチーズ、かつお節、 ベーコン、脱脂粉乳(国産)、鶏卵、牛 乳、煮干し	米・精白米、いりごま、三温糖、食パ ン、バター	しょうが、ブロッコリー、キャベツ、たま ねぎ、にんじん	553kcal 26.9g 17.9g 76.2g/1.8g
4(木)	ご飯 筑前煮 小松菜のごまマヨ和え 納豆	ストロベリーヨー グルト、源氏、パイ 煮干し	鶏もも肉、納豆、ヨーグルト(プレー ン)、煮干し	米・精白米、里芋、こんにやく(板)、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、こまつな	466kcal 16.5g 15.8g 68.5g/0.9g
5(金)	ビーフシチュー サラダ ロールパン	スキムミルク ほうれん草ケーキ 煮干し	豚もも肉、ハム、脱脂粉乳(国産)、牛 乳、鶏卵、煮干し	じゃがいも、マカロニ、サラダ油、ロー ルパン、三温糖、ホットケーキミックス、 バター	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅう り、ほうれんそう	452kcal 21.9g 15.5g 60.3g/1.7g
8(月)	カレーうどん ささみのマヨ和え ベビーシュー	麦茶 焼きおにぎり 煮干し	豚もも・脂付、鶏卵、鶏ささ身、かつお 節、煮干し	干うどん、じゃがいも、マヨネーズ、い りごま、米・精白米、三温糖	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 きゅうり	421kcal 19.8g 10.8g 65.1g/3.2g
9(火)	ご飯 野菜の肉巻き 小松菜のナムル風 具沢山味噌汁	スキムミルク バナナケーキ 煮干し	豚もも肉、木綿豆腐、みそ(米)、脱脂 粉乳(国産)、鶏卵、煮干し	米・精白米、かたくり粉、三温糖、ごま 油、こんにやく(板)、無塩バター、薄力 粉	にんじん、ごぼう、こまつな、大根、万 能ねぎ、バナナ	539kcal 20.5g 15.7g 82.0g/1.4g
10(水)	ご飯 かぼちゃと鶏のグラタン ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	ブルーベリーヨー グルト、星たべよ 煮干し	鶏もも肉、牛乳、チーズ(ハルメソ)、ソー セージ、ヨーグルト(プレーン)、煮干し	米・精白米、サラダ油、薄力粉、マー ガリン、パン粉、いりごま、三温糖、ごま 油	かぼちゃ、たまねぎ、マッシュルーム(水煮 缶詰)、パセリ、ブロッコリー、コーン、に んじん、しめじ	497kcal 19.7g 15.4g 76.9g/1.6g
11(木)	ご飯 豚肉の味噌炒め ポテトサラダ 味噌汁	麦茶 ヨーグルトトライ フル煮干し	豚もも肉、ハム、油あげ、ヨーグルト (プレーン)、ゼラチン、煮干し	米・精白米、三温糖、ごま油、じゃがい も、マヨネーズ、生クリーム、カステラ、 マシュマロ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅう り、万能ねぎ、はくさい、いちご、キウイ フルーツ(黄肉種)、パイナップル(缶詰)	600kcal 18.2g 25.4g 81.3g/1.4g
12(金)	ハンバーガー フライドポテト 野菜スープ	スキムミルク おにぎりせんべい 煮干し	チーズ(プロセス)、ベーコン、脱脂粉 乳(国産)、煮干し	ロールパン、パン粉、三温糖、じゃが いも、サラダ油、薄力粉	たまねぎ、レタス、にんじん、キャベツ、 コーン	505kcal 23.8g 22.2g 57.4g/2.5g
15(月)	炊き込みピラフ 豚肉のからあげ クリームスープ ケーキ	スキムミルク こつぶっこ 煮干し	ベーコン、豚もも肉、豆乳、脱脂粉乳 (国産)、煮干し	米・精白米、バター、かたくり粉、サラ ダ油、薄力粉、ショートケーキ、三温 糖	にんじん、ピーマン、たまねぎ、にんに く、しょうが、とうもろこし	814kcal 32.2g 32.3g 104.9g/2.2g
16(火)	ご飯 ゆかり入り鶏つくね れんこんサラダ 味噌汁	スキムミルク たべっこ動物 煮干し	鶏ひき肉、木綿豆腐、チーズ(プロセ ス)、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、脱脂粉 乳(国産)、煮干し	米・精白米、パン粉、マヨネーズ、ねり ごま、さつまいも、三温糖	たまねぎ、れんこん、にんじん、コーン	488kcal 21.3g 14.1g 72.6g/2.0g
17(水)	ご飯、ふりかけ 豆腐団子のケチャップ煮 キャベツのサラダ チーズ	スキムミルク ごま団子 煮干し	豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ缶(油漬フ レーク)ライト、チーズ(プロセス)、脱脂粉 乳(国産)、こしあん、煮干し	米・精白米、かたくり粉、三温糖、いり ごま、ごま油、薄力粉、白玉粉、白ゴマ、 サラダ油	にんじん、しめじ、しょうが、キャベツ、 きゅうり	524kcal 23.6g 13.0g 82.5g/1.5g
18(木)	中華丼 春雨とワカメのサラダ スープ	スキムミルク 米粉のガトーショ コラ、煮干し	豚もも肉、えび、なるとカットわかめ、 脱脂粉乳(国産)、牛乳、煮干し	米・精白米、ごま油、かたくり粉、はる さめ、三温糖、米粉、サラダ油、砂糖・ 粉糖	はくさい、にんじん、もやし、たまねぎ、 きゅうり、かぶ、白ねぎ	515kcal 19.2g 13.3g 82.3g/1.5g
19(金)	赤魚の炊き込みご飯 春巻き スープ	ヨーグルト おにぎりせんべい 煮干し	赤魚、豚ひき肉、鶏卵、ヨーグルト(プ レーン)、煮干し	米・精白米、春巻きの皮、はるさめ、 薄力粉、サラダ油、三温糖	大根、にんじん、えだまめ、白ねぎ、し ょうが、しいたけ、たけのこ・水煮缶詰、 キャベツ	440kcal 18.6g 13.3g 64.8g/1.6g
22(月)	醤油ラーメン 豚肉と新ごぼうの甘辛炒め ミニゼリー	麦茶 ゆかりおにぎり 煮干し	豚もも肉、のりなると、煮干し	中華めん、ごま油、三温糖、米・精白 米	ほうれんそう、とうもろこし、もやし、ご ぼう、にんじん、しょうが	431kcal 20.2g 8.4g 82.5g/1.3g
23(火)	ご飯 チキンピカタ かぼちゃサラダ スープ	スキムミルク コーンフレーク 煮干し	鶏むね肉、鶏卵、チーズ(ハルメソ)、 ベーコン、脱脂粉乳(国産)、煮干し	米・精白米、パン粉、薄力粉、バター、 サラダ油、マヨネーズ、三温糖、コー ンフレーク	パセリ、かぼちゃ、たまねぎ、えだま め、えのきたけ、しめじ、はくさい	566kcal 30.8g 18.4g 73.6g/1.8g
24(水)	ご飯 ブルコギ 白菜の華風和え 味噌汁	スキムミルク アイスボックスクッ キー、煮干し	豚もも肉、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、 カットわかめ、脱脂粉乳(国産)、卵黄、 煮干し	米・精白米、三温糖、ごま油、いりご ま、サラダ油、無塩バター、グラニュー 糖、アーモンドプードル、薄力粉	にんじん、ピーマン、たまねぎ、にら、え のきたけ、しょうが、はくさい、大根	596kcal 22.0g 22.9g 79.9g/1.4g
25(木)	ハヤシライス ツナサラダ みかん	スキムミルク まがりせんべい 煮干し	豚もも肉、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、脱 脂粉乳(国産)、煮干し	米・精白米、バター、薄力粉、三温糖、 サラダ油	にんじん、たまねぎ、しめじ、マッシュ ルーム、ブロッコリー、コーン、レタス、 みかん	460kcal 20.5g 7.8g 79.8g/3.5g

月平均栄養価 エネルギー 520kcal たんぱく質 22.1g 脂質 16.2g 炭水化物 75.9g 食塩 1.8g