

## 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 こんにゃくと竹輪の鶏肉煮 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 ムーミンピスケット、煮干し	竹輪,鶏もも肉,ツナ缶(油漬フレーク)ト ト,脱脂粉乳(国産),煮干し	米・精白米,こんにゃく(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 プ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,食バ ン,バター	しょうが,プロッコリー,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 小松菜のごママヨ和え 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,こんにゃく(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,マカラニ,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,プロッコリー, 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,こんにゃく(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 プ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(パルメザン),ソ セージ,ヨーグルト(ブレーン),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,プロッコリー,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 ヨーグルトライフ ル煮干し	豚もも肉,ハム,油あげ,ヨーグルト (ブレーン),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,ビーマン,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)®,ハイップル(缶詰)	600kcal 18.2g 25.4g 81.3g/1.4g
12(金)	ハンバーガー <sup>1</sup> 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,ビーマン,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)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,ぶりかけ 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)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(ブ 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(パルメザン), 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 アイスピックスクツ キー,煮干し	豚もも肉,ツナ缶(油漬フレーク)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,アーモンドブードル,薄力粉	にんじん,ビーマン,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)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,プロッコリー,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