

令和8年 1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
5(月)	ミートスパゲッティ シーチキンサラダ スープ	麦茶 わかめおにぎり 煮干し	豚ひき肉,チーズ,鶏卵,ソナ缶(油漬 フレーク)トマト,のり,煮干し	スパゲッティ,三温糖,かたくり粉,サラ ダ油,ごま油,ごまいりごま,精白米	たまねぎ,にんじん,キャベツ,コーン, レタス,大根,はくさい	468kcal 18.0g 11.4g 76.3g/1.7g
6(火)	ご飯 照り焼きチキン キャベツのゴマサラダ ジュリエンヌスープ	スキムミルク ミレーフライ 煮干し	鶏もも,ハム,脱脂粉乳(国産),煮干し	精白米,マヨネーズ,いりごま,三温 糖	キャベツ,にんじん,たまねぎ,もやし	464kcal 19.6g 16.7g 60.8g/1.4g
7(水)	葉飯 ぶり大根 すまし汁	スキムミルク 米粉黒糖蒸しパン 煮干し	ぶり,かまぼこ,脱脂粉乳(国産),豆 乳,煮干し	精白米,いりごま,三温糖,米粉,黒砂 糖	こまつな,大根,しょうが,えのきたけ, たまねぎ,にんじん,万能ねぎ	497kcal 23.6g 10.7g 81.5g/1.6g
8(木)	ご飯 肉団子(キャベツ・みかん缶) 洋風スープ	麦茶 フルーチェ 煮干し	豚ひき肉,鶏卵,煮干し	精白米,パン粉,かたくり粉,サラダ 油,三温糖,マヨネーズ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,みか ん缶詰,ほうれんそう,コーン	574kcal 18.9g 22.1g 87.1g/2.2g
9(金)	カレーライス ゆで卵,福神漬け サラダ	スキムミルク おにぎりせんべい 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	たまねぎ,にんじん,レタス,きゅうり	509kcal 23.8g 18.9g 64.9g/2.2g
13(火)	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ 野菜スープ	スキムミルク まかろにきなこ 煮干し	豚ひき肉,鶏卵,牛乳,ハム,ベーコン, 脱脂粉乳(国産),きな粉,煮干し	精白米,パン粉,マカロニ,マヨネ ーズ,三温糖	たまねぎ,にんじん,きゅうり,コーン, キャベツ	538kcal 22.9g 18.0g 73.6g/1.9g
14(水)	ご飯 お好み焼き けんちん汁 ブルーン	スキムミルク ビーバー <sup>+</sup> 煮干し	鶏卵,豚もも,竹輪,削り節,あおさ,鶏 もも,脱脂粉乳(国産),煮干し	精白米,薄力粉,長いも,マヨネーズ, 里芋,こんにゃく(板),三温糖	キャベツ,にんじん,ごぼう,大根,万 能ねぎ	528kcal 22.7g 12.4g 86.1g/1.4g
15(木)	ご飯 チーズタッカルビ 三色ナムル 卵スープ	スキムミルク ココアマフィン 煮干し	鶏もも,チーズ,鶏卵,かにかまぼこ, 脱脂粉乳(国産),牛乳,煮干し	精白米,さつまいも,ごま油,いりごま, 三温糖,ホットケーキミックス,サラダ 油	たまねぎ,キャベツ,にんじん,ほうれ んそう,もやし	626kcal 25.5g 20.4g 89.1g/1.8g
16(金)	冬の五目炊き込みごはん とり天 味噌汁	ストロベリー ヨーグルト 野菜かりんとう 煮干し	煮干し,昆布,鶏むね,鶏卵,油あげ, ヨーグルト(プレーン)	精白米,薄力粉,サラダ油,三温糖	ごぼう,にんじん,しいたけ,しゅんぎく, しょうが,キャベツ	596kcal 24.9g 10.9g 102.5g/1.2g
19(月)	ちゃんぽん キャベツときさみのゴマサラダ ペピーシュー	麦茶 鮭おにぎり 煮干し	豚もも,かまぼこ,鶏ささ身,さけ,煮干 し	中華めん,ごま油,マヨネーズ,いりご ま,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,しょうが,にんにく, キャベツ,きゅうり	362kcal 18.8g 8.4g 55.9g/0.8g
20(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 バタークッキー <sup>+</sup> 煮干し	豚ひき肉,鶏卵,カットわかめ,木綿 豆腐,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, 大根	460kcal 17.5g 9.9g 79.7g/1.4g
21(水)	ご飯 すき焼き煮 ほうれん草おかか和え 納豆	スキムミルク ポールドーナツ 煮干し	豚もも,竹輪,焼き豆腐,かつお節,納 豆,脱脂粉乳(国産),牛乳,鶏卵,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,い りごま,ホットケーキミックス	たまねぎ,にんじん,白ねぎ,ほうれ んそう	534kcal 24.8g 15.3g 79.2g/1.4g
22(木)	ご飯 鰯のムニエル 温野菜 スープ,ショートケーキ	ブルーベリー ヨーグルト 横綱あられ 煮干し	すけとうだら,ソーセージ,ヨーグルト(ブ レーン),煮干し	精白米,薄力粉,サラダ油,さつまい も,マヨネーズ,三温糖	プロッコリー,にんじん,しめじ,まいた け,たまねぎ	492kcal 23.9g 14.2g 72.2g/2.4g
23(金)	クリームシチュー サラダ ロールパン	スキムミルク プリン 煮干し	鶏もも,ハム,脱脂粉乳(国産),煮干し	ロールパン,じゃがいも,マカロニ,三 温糖	にんじん,たまねぎ,キャベツ,きゅう り	443kcal 19.4g 14.7g 62.3g/2.3g
26(月)	ご飯 肉じゃが ほうれん草のマヨ和え バナナ	スキムミルク コーンフレーク 煮干し	豚もも,鶏ささ身,脱脂粉乳(国産),煮 干し	精白米,じゃがいも,しらたき,三温糖, マヨネーズ,コーンフレーク	にんじん,たまねぎ,ほうれんそう,バ ナナ	509kcal 21.6g 10.9g 85.2g/1.2g
27(火)	ご飯 オレンジはちみつチキン ポテトサラダ 味噌汁	スキムミルク バタークッキー <sup>+</sup> 煮干し	鶏もも,ハム,木綿豆腐,みそ(米),脱 脂粉乳(国産),煮干し	精白米,はちみつ,いりごま,薄力粉, じゃがいも,マヨネーズ,こんにゃく (板),三温糖	オレンジジュース,にんにく,きゅうり, にんじん,大根,ごぼう,万能ねぎ	480kcal 23.5g 14.1g 69.8g/1.6g
28(水)	ご飯 厚揚げのそぼろあんかけ 豚の物 チーズ	スキムミルク ミルクくずもち 煮干し	豚ひき肉,生揚げ,カットわかめ,竹 輪,チーズ,脱脂粉乳(国産),きな粉, 煮干し	精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉	にんじん,しめじ,こまつな,しょうが,も やし,きゅうり	513kcal 26.7g 14.0g 72.7g/2.0g
29(木)	ご飯 豚肉のチャプチエ ちくわとキャベツのゴマ和え 味噌汁	スキムミルク アメリカンドック 煮干し	豚もも,竹輪,脱脂粉乳(国産),ソーセ ジ,鶏卵,煮干し	精白米,はるさめ,三温糖,ごま油,い りごま,じゃがいも,ホットケーキミッ クス,サラダ油	にんにく,エリンギ,にら,たまねぎ,に んじん,キャベツ	520kcal 21.1g 11.6g 85.7g/2.3g
30(金)	ご飯 串カツ 小松菜のおかか和え 味噌汁	ヨーグルト ぱりんこ 煮干し	鶏ささ身,竹輪,ソーセージ,鶏卵,ちりめ んじやこ,削り節,豚もも,かつお節, ヨーグルト(プレーン),煮干し	精白米,薄力粉,パン粉,サラダ油,ご ま油,三温糖	たまねぎ,こまつな,キャベツ,にんじ ん,しょうが,万能ねぎ	563kcal 26.2g 16.9g 80.0g/1.9g

月平均栄養価 エネルギー 522kcal たんぱく質 22.3g 脂質 14.3g 炭水化物 77.1g 食塩 1.7g