

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、ツナ缶(油漬 フレーク)のり、煮干し	スパゲティ、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)	菜飯 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	スキムミルク ビーバー 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 キャベツとささみのゴマサラダ ベビーシュー	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 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 ボールドーナツ 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(プ 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	ブロッコリー、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 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 酢の物 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 豚肉のチャプチェ 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 ージ、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 んじゃこ、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