

令和8年 2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
2(月)	ラーメン 納豆の包み揚げ 酢の物	麦茶 ゆかりおにぎり 煮干し	かまぼこ、鶏卵、焼き豚、納豆、カットわかめ、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、焼きのり、煮干し	干し中華めん、餃子の皮、サラダ油、三温糖、ごま油、精白米	キャベツ、もやし、コーン、きゅうり	435kcal 19.9g 12.9g 62.4g/2.7g
3(火)	ご飯 鶏つくね マカロニポリタン スープ	スキムミルク ミルクスコーン煮 干し	鶏ひき肉、ソーセージ、鶏卵、脱脂粉乳(国産)、牛乳、煮干し	精白米、マヨネーズ、かたくり粉、サラダ油、こんにゃく、三温糖、マカロニ、薄力粉、バター	たまねぎ、しょうが、にんじん、ピーマン、キャベツ	599kcal 22.6g 19.0g 87.7g/1.7g
4(水)	ご飯 かきあげ 金時豆 豚汁	スキムミルク シュガートースト 煮干し	ソーセージ、竹輪、ちりめんじゃこ、鶏卵、豚もも、脱脂粉乳(国産)、煮干し	精白米、さつまいも、薄力粉、サラダ油、こんにゃく、三温糖、食パン、マーガリン、砂糖・上白糖	にんじん、たまねぎ、ピーマン、大根、ごぼう、万能ねぎ	480kcal 20.6g 8.5g 83.9g/1.9g
5(木)	ご飯 赤魚の香味焼き 小松菜のマヨサラダ 味噌汁、チーズ	ストロベリーヨーグルト サラダうす焼き 煮干し	赤魚、釜揚げしらす、油あげ、チーズ、ヨーグルト(プレーン)、煮干し	精白米、いりごま、マヨネーズ、三温糖	しょうが、にんにく、ねぎ、こまつな、にんじん、コーン、万能ねぎ、はくさい	428kcal 22.5g 14.8g 63.3g/2.0g
6(金)	麻婆豆腐丼 ビーフンの中華サラダ 中華スープ	スキムミルク 星たべよ 煮干し	豚ひき肉、木綿豆腐、ハム、鶏卵、脱脂粉乳(国産)、煮干し	精白米、三温糖、かたくり粉、ごま油、ビーフン、いりごま	にんじん、しょうが、万能ねぎ、きゅうり、こまつな、えのきたけ、たまねぎ	478kcal 22.9g 15.7g 63.5g/1.6g
9(月)	鶏ごぼうの和風パスタ ツナマヨサラダ コンソメスープ	麦茶 きんぴらおにぎり 煮干し	鶏もも、焼きのり、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、絹ごし豆腐、鶏卵、煮干し	スパゲティ、サラダ油、マヨネーズ、精白米、いりごま	たまねぎ、にんじん、ごぼう、キャベツ、コーン、きゅうり、ねぎ	443kcal 16.3g 15.0g 65.1g/1.5g
10(火)	ご飯 チキン南蛮 大根と小松菜の和え物 味噌汁	スキムミルク りんごのパンケーキ 煮干し	鶏もも、鶏卵、木綿豆腐、みそ(米)、脱脂粉乳(国産)、牛乳、煮干し	精白米、薄力粉、かたくり粉、砂糖・上白糖、マヨネーズ、サラダ油、いりごま、三温糖、こんにゃく、ホットケーキミックス	たまねぎ、大根、こまつな、にんじん、ごぼう、万能ねぎ、りんご	521kcal 22.6g 11.0g 87.1g/1.7g
12(木)	ご飯 鶏手羽と野菜煮込み ほうれん草サラダ バナナ	ブルーベリーヨーグルト バタークッキー 煮干し	鶏手羽、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、ヨーグルト(プレーン)、煮干し	精白米、里芋、三温糖	大根、にんじん、しいたけ、しょうが、ほうれんそう、コーン、バナナ	492kcal 18.8g 13.5g 78.2g/0.9g
13(金)	ミートボールシチュー サラダ ロールパン	スキムミルク 卵蒸しパン 煮干し	豚もも、ハム、脱脂粉乳(国産)、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、薄力粉、砂糖・上白糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	519kcal 26.5g 17.3g 68.0g/2.8g
16(月)	ご飯 チヂミ 春雨サラダ わかめスープ	スキムミルク オールレーズン 煮干し	豚もも、鶏卵、ハム、カットわかめ、脱脂粉乳(国産)、煮干し	精白米、薄力粉、かたくり粉、三温糖、ごま油、いりごま、はるさめ	たまねぎ、にら、にんじん、もやし、きゅうり、ねぎ、えのきたけ	480kcal 19.6g 7.2g 86.0g/1.4g
17(火)	ご飯 生姜焼き キャベツのうま塩和え 味噌汁	スキムミルク スイートポテト 煮干し	豚もも、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、カットわかめ、脱脂粉乳(国産)、牛乳、鶏卵、煮干し	精白米、三温糖、サラダ油、いりごま、ごま油、さつまいも、砂糖・上白糖、マーガリン	たまねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん、大根、えのきたけ	498kcal 22.6g 11.7g 78.9g/1.4g
18(水)	きつねうどん はんぺんときゅうりのごま和え ベビーシュール	麦茶 わかめおにぎり 煮干し	油あげ、かまぼこ、はんぺん、焼きのり、煮干し	干うどん、三温糖、いりごま、精白米	万能ねぎ、きゅうり、しめじ、にんじん	460kcal 17.2g 12.1g 70.4g/4.8g
19(木)	ご飯 鮭のカレームニエル コールスロー 味噌汁	スキムミルク 米粉のドーナツ 煮干し	さけ、ハム、カットわかめ、脱脂粉乳(国産)、絹ごし豆腐、煮干し	精白米、薄力粉、マーガリン、マヨネーズ、じゃがいも、三温糖、米粉、かたくり粉、サラダ油	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん	530kcal 24.0g 12.9g 82.6g/1.8g
20(金)	ソースカツ丼 白菜サラダ 味噌汁 ケーキ	ヤクルト アスパラガスビスケット 煮干し	豚ロース、鶏卵、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、絹ごし豆腐、油あげ、煮干し	精白米、薄力粉、パン粉、サラダ油、三温糖、ごまドレッシング	キャベツ、はくさい、きゅうり、大根、にんじん	817kcal 25.7g 40.9g 89.5g/1.5g
24(火)	ご飯 メンチカツ ひじきのボン酢サラダ 味噌汁	スキムミルク コーンフレーク煮 干し	豚ひき肉、牛ひき肉、鶏卵、干しひじき、ハム、チーズ、生揚げ、カットわかめ、脱脂粉乳(国産)、煮干し	精白米、パン粉、サラダ油、薄力粉、三温糖、コーンフレーク	たまねぎ、にんじん、にんにく、きゅうり、えだまめ	545kcal 26.2g 17.4g 74.9g/1.7g
25(水)	ご飯 鶏肉のネギマヨ焼き キャベツのゆかり和え 味噌汁	スキムミルク ジャムサンド 煮干し	鶏もも、鶏卵、脱脂粉乳(国産)、煮干し	精白米、薄力粉、マヨネーズ、ごま油、こんにゃく、三温糖、食パン、いちごジャム	万能ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、大根	495kcal 22.7g 11.9g 77.4g/1.8g
26(木)	ご飯 酢豚 切り干し大根のサラダ ミニゼリー	ヨーグルト おにぎりせんべい 煮干し	豚もも、ハム、ヨーグルト(プレーン)、煮干し	精白米、かたくり粉、サラダ油、じゃがいも、三温糖、いりごま、マヨネーズ	しょうが、たけのこ、パイナップル(缶詰)、ピーマン、にんじん、たまねぎ、切り干し大根、きゅうり	524kcal 17.1g 19.6g 81.8g/1.8g
27(金)	カレーライス ゆで卵 福神漬け シーザーサラダ	スキムミルク プリン 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	551kcal 24.2g 19.7g 73.2g/2.1g

月平均栄養価 エネルギー 516kcal たんぱく質 21.8g 脂質 15.6g 炭水化物 76.3g 食塩 1.9g