

令和8年 2月 栄養指導表

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	社会福祉法人 若里	
					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,カツ 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 マカロニナポリタン 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,三温糖,マカロニ,薄力 粉,バター	たまねぎ,しようが,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,ちりめんじやこ,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	しようが,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 ピ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,ピーフン,いりごま	にんじん,しようが,万能ねぎ,きゅ うり,こまつな,えのきたけたまね ぎ	478kcal 23.9g 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 レーハイト,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 りんごのハンケキ 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,しようが, ほうれん草,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,しようが,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	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 ひじきのポン酢サラダ 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	しようが,たけのこ,パインアップル(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