

令和8年 3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)	やきそば カラフル和風サラダ 卵スープ	麦茶 肉巻きおにぎり 煮干し	あおのり,カットわかめ,鶏卵,絹ごし 豆腐,豚ロース,煮干し	干し中華めん,サラダ油,三温糖,ご ま油,精白米,上白糖	キャベツ,たまねぎ,にんじん,もやし, コーン,ほうれんそう	360kcal 15.5g 9.0g 56.1g/2.1g
3(火)	ちらし寿司 鶏の照り焼き,お浸し すまし汁	麦茶 ホットケーキ 煮干し	油あげ,鶏卵,のり,鶏もも,普通牛乳, 煮干し	精白米,三温糖,ごま油,いりごま,釜 焼きふ,ホットケーキミックス,バター	しいたけ,にんじん,たけのこ,きぬさ や,チンゲンサイ,えのきたけ	454kcal 21.7g 11.4g 68.8g/2.2g
4(水)	ご飯 ミートボール 野菜の磯和え コンソメスープ	野菜かりんとう ストロベリーヨーグ ルト,煮干し	鶏ひき肉,豚ひき肉,鶏卵,のり,ヨー グルト(プレーン),煮干し	精白米,パン粉,三温糖,はちみつ,白 ゴマ	たまねぎ,しょうが,キャベツ,こまつ な,にんじん,ほうれんそう	491kcal 19.2g 13.0g 76.5g/1.9g
5(木)	ご飯 回鍋肉 三色ナムル ペビーシュー	スキムミルク フレンチトースト 煮干し	豚もも,脱脂粉乳(国産),鶏卵,普通 牛乳,煮干し	精白米,ごま油,上白糖,ごまいりご ま,三温糖,食パン,バター	キャベツ,にんじん,ピーマン,ほうれ んそう,もやし	467kcal 21.4g 10.8g 74.5g/1.5g
6(金)	ご飯 筑前煮 小松菜のゴマサラダ オレンジ	スキムミルク バタークッキー 煮干し	鶏もも,脱脂粉乳(国産),煮干し	精白米,里芋,こんにゃく,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,オレンジ	423kcal 17.8g 9.5g 70.0g/0.9g
9(月)	味噌ラーメン ぎょうざ バナナ	麦茶 わかめおにぎり 煮干し	カットわかめ,かまぼこ,鶏卵,豚ひき 肉,のり,煮干し	干し中華めん,サラダ油,餃子の皮, ごま油,精白米	キャベツ,もやし,コーン,はくさい,万 能ねぎ,しょうが,バナナ	424kcal 16.0g 7.5g 75.9g/2.8g
10(火)	ご飯 コロッケ キャベツのゴマ和え 豚汁	スキムミルク ココアケーキ 煮干し	鶏卵,豚もも,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,いりごま,こんにゃく, サラダ油,マーガリン,上白糖	たまねぎ,キャベツ,にんじん,大根, ごぼう,万能ねぎ	556kcal 21.6g 12.8g 93.2g/1.7g
11(水)	ハンバーガー ポテトサラダ ゴロゴロ野菜のスープ	スキムミルク 雪の宿 煮干し	チーズ(プロセス),ハム,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,マヨネーズ	たまねぎ,レタス,きゅうり,にんじん, キャベツ	528kcal 23.9g 25.9g 54.2g/2.6g
12(木)	ご飯 鮭のホイル焼き 大根とツナの和え物 味噌汁	麦茶 フルーツヨーグル ト 煮干し	さけ,ツナ缶(油漬),フルーツヨーグ ルト(プレーン),煮干し	精白米,バター,上白糖,三温糖	しめじ,たまねぎ,にんじん,大根,きゅ うり,キャベツ,なめこ,みかん缶詰, バナナ,もも缶詰	429kcal 21.1g 9.6g 67.9g/1.3g
13(金)	サンドイッチ シーザーサラダ クリームシチュー	スキムミルク おにぎりせんべい 煮干し	鶏卵,ハム,チーズ(プロセス),ベー コン,鶏もも,脱脂粉乳(国産),煮干し	食パン,いちごジャム,マヨネーズ, マーガリン,じゃがいも,マカロニ,三 温糖	レタス,きゅうり,にんじん,たまねぎ	575kcal 25.6g 21.8g 75.1g/3.0g
16(月)	ミートスパゲティ グリルポテトのオーロラスース和え スープ,ショートケーキ	麦茶 ゆかりおにぎり 煮干し	チーズ(プロセス),のり,煮干し	スパゲティ,三温糖,かたくり粉,サラ ダ油,じゃがいも,マヨネーズ,ショ ートケーキ,精白米	たまねぎ,にんじん,コーン,大根,はく さい	749kcal 22.1g 23.5g 120.9g/1.6g
17(火)	ご飯 からあげ マカロニサラダ 味噌汁	スキムミルク たべっこ動物 煮干し	鶏もも,ハム,油あげ,脱脂粉乳(国 産),煮干し	精白米,かたくり粉,薄力粉,マカロニ, マヨネーズ,三温糖	にんにく,しょうが,にんじん,きゅうり, コーン,大根	490kcal 22.8g 13.0g 73.4g/1.8g
18(水)	ピピンバ丼 白菜の華風和え 中華スープ	スキムミルク サーターアンダギー 煮干し	豚もも,ツナ缶(油漬),フルーツ,ハム, 脱脂粉乳(国産),鶏卵,煮干し	精白米,三温糖,いりごま,ごま油,は るさめ,薄力粉,上白糖,黒砂糖,サラ ダ油	ほうれんそう,にんじん,もやし,しょう が,はくさい,万能ねぎ,たまねぎ	524kcal 22.7g 13.3g 81.0g/1.9g
19(木)	カレーライス ゆで卵,サラダ 福神漬け	ヤクルト こつぶっこ 煮干し	豚もも,鶏卵,ハム,煮干し	精白米,じゃがいも,サラダ油	たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅう り	482kcal 18.8g 15.4g 70.4g/2.0g
23(月)	ご飯 肉豆腐 ほうれん草のおかかマヨ和え 納豆	麦茶 ブルーチェ 煮干し	豚もも,木綿豆腐,かつお節,納豆,煮 干し	精白米,三温糖,マヨネーズ,いりご ま	たまねぎ,しいたけ,えのきたけ,ほう れんそう,にんじん	422kcal 20.0g 15.9g 64.2g/1.0g
24(火)	ご飯 サモサ風春巻き 中華サラダ 野菜スープ	スキムミルク コーンフレーク 煮干し	ハム,ベーコン,脱脂粉乳(国産),煮 干し	精白米,春巻きの皮,じゃがいも,バ ター,サラダ油,薄力粉,三温糖,ごま 油,いりごま,コーンフレーク	たまねぎ,パセリ,もやし,にんじん, きゅうり,キャベツ,コーン	494kcal 17.9g 13.5g 78.1g/1.9g
25(水)	ご飯 鶏のチリソース風 ブロッコリーのクリームチーズ和え キャベツと卵のスープ	スキムミルク みたらしだんご 煮干し	鶏むね,クリームチーズ,かつお節, 鶏卵,脱脂粉乳(国産),煮干し	精白米,マヨネーズ,ごま油,かたくり 粉,三温糖,上新粉,白玉粉	白ねぎ,たまねぎ,ブロッコリー,キャ ベツ	500kcal 27.1g 8.1g 83.6g/1.8g
26(木)	ご飯 カジキのパン粉焼き レタスとコーンのサラダ 味噌汁	ブルーベリーヨーグ ルト,オールレーズン 煮干し	めかじき,チーズ(パルサン),カットわ かめ,ヨーグルト(プレーン),煮干し	精白米,パン粉,サラダ油,オリーブ 油,三温糖,いりごま,じゃがいも	にんにく,パセリ,バジル,サニーレタ ス,トマト,コーン,たまねぎ	440kcal 18.9g 10.2g 72.6g/1.5g
27(金)	焼き鳥丼 もやしとちくわの胡麻和え 具沢山味噌汁	スキムミルク 人参蒸しパン 煮干し	鶏もも,のり,竹輪,木綿豆腐,みそ,脱 脂粉乳(国産),普通牛乳,煮干し	精白米,三温糖,いりごま,こんにゃく, 米粉	白ねぎ,もやし,にんじん,大根,ごぼ う,万能ねぎ	443kcal 28.1g 7.3g 69.9g/1.8g

月平均栄養価 エネルギー 487kcal たんぱく質 21.2g 脂質 13.2g 炭水化物 75.1g 食塩 1.8g