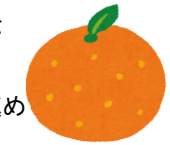
［ こもれび１１月 献 立 表 ］

調布市知的障害者援護施設なごみ
2026年11月

日	朝食	昼食	夕食	栄養価
29（日）	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁（たまねぎニンジン） 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ チキンカツ キャベツ和風サラダ 清汁（はんぺん・青菜） りんご	もち麦ご飯 ふりかけ ぎょうざ もやにら炒め なすと鶏の酢油和え かき玉スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1983 kcal 蛋白質 80.6 ｇ 脂質 52.2 ｇ 食塩 9.3 ｇ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 541 kcal 蛋白質 21.2 ｇ 脂質 9.4 ｇ 食塩 2.1 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 676 kcal 蛋白質 27.8 ｇ 脂質 18.5 ｇ 食塩 2.5 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 766 kcal 蛋白質 31.6 ｇ 脂質 24.3 ｇ 食塩 4.7 ｇ	
30（月）	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ ハンバーグ煮込みオニオンソース スパイスポテト みそ汁（たまねぎ） マンゴー	もち麦ご飯 五目豆腐 ササミサラダ 中華スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1924 kcal 蛋白質 81.9 ｇ 脂質 46.0 ｇ 食塩 5.9 ｇ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 672 kcal 蛋白質 28.1 ｇ 脂質 13.9 ｇ 食塩 2.4 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 648 kcal 蛋白質 21.8 ｇ 脂質 17.3 ｇ 食塩 2.2 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 604 kcal 蛋白質 32.0 ｇ 脂質 14.8 ｇ 食塩 1.3 ｇ	

冬メニュー



１１月６日は立冬メニューです。暦の上では冬を迎えますが秋真っ盛りで、のどや皮ふに乾燥を感じる時期です。みかんをお出しします。みかんは肺を潤し、のどの渇きを鎮め胃腸の働きを高めます。風邪を予防しましょう。



１１月２０日は小雪メニューです。冬が深まる季節を迎えます。冬が深まり甘みの増した大根を大根おろしにして旬のぶりを炊きました。季節の味をお楽しみください。

旬を迎える食品（さつま芋　蓮根　里芋　大根　みかん　白菜）は栄養もたっぷりになって，おいしく体を強く守ってくれます。



