[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
1 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁（芋ニンジン） 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	お蕎麦屋さんのカレーライス キャベツ和風サラダ かぼちゃのいとこ煮 小豆ムース ｴﾈﾙｷﾞｰ 809 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 23.9 g 食塩 2.4 g	もち麦ご飯 ふりかけ さけのマヨコーン焼き ツナ大根サラダ みそ汁（ほうれんそう） ｴﾈﾙｷﾞｰ 563 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 15.0 g 食塩 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1921 kcal 蛋白質 82.0 g 脂質 48.4 g 食塩 7.0 g
2 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 661 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 13.4 g 食塩 2.4 g	麦ご飯 ふりかけ シュウマイ ナムル 中華スープ 豆腐 プリン ｴﾈﾙｷﾞｰ 696 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 19.7 g 食塩 3.4 g	もち麦ご飯 ふりかけ 鶏梅みそ焼き ポテトサラダ みそ汁 なまあげ ｴﾈﾙｷﾞｰ 640 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 19.6 g 食塩 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1997 kcal 蛋白質 83.0 g 脂質 52.7 g 食塩 8.1 g
3 (火)	米飯 ミートボール チンゲン菜おかか和え みそ汁 たまねぎ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 604 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.9 g	麦ご飯 ささみフライ 茹で枝豆 キャベツ和風サラダ みそ汁（なめこ） アイスコーヒー ｴﾈﾙｷﾞｰ 737 kcal 蛋白質 37.4 g 脂質 26.6 g 食塩 2.2 g	ハヤシライス ひじきのサラダ ソフール 元気 ｴﾈﾙｷﾞｰ 610 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 12.6 g 食塩 3.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1951 kcal 蛋白質 83.7 g 脂質 53.8 g 食塩 8.4 g
4 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 624 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 14.5 g 食塩 2.5 g	ジャージャーめん チキンナゲット かきたま汁（みつば） 水羊羹 ｴﾈﾙｷﾞｰ 747 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 27.8 g 食塩 3.9 g	もち麦ご飯 ふりかけ パンガシウスケチャップソース にんじん甘煮 もやしのゴマ酢和え ミルクスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 627 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 16.8 g 食塩 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1998 kcal 蛋白質 84.5 g 脂質 59.1 g 食塩 8.7 g
5 (木)	米飯 オムレツ＆ひじき みそ汁（玉葱） 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	もち麦ご飯 ふりかけ さばのみそ焼き かぼちゃサラダ みそ汁 鉄分まるぼうろ ｴﾈﾙｷﾞｰ 726 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 26.2 g 食塩 2.6 g	もち麦ご飯 鶏バジルオイル焼 さつまいものレモン煮 とまとスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 580 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 10.7 g 食塩 2.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1880 kcal 蛋白質 80.4 g 脂質 51.0 g 食塩 7.1 g
6 (金)	米飯 玉子焼き＆おかか和え みそ汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 582 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 13.2 g 食塩 2.4 g	もち麦ご飯 ふりかけ さけのガーリック焼き さつま芋とレーズンの甘煮 白和え ミルクスープ,立冬：かき ｴﾈﾙｷﾞｰ 726 kcal 蛋白質 35.6 g 脂質 16.4 g 食塩 3.0 g	麦ご飯 鶏からあげ 和風茸ソース 納豆 みそ汁 白菜 ｴﾈﾙｷﾞｰ 649 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 19.6 g 食塩 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1957 kcal 蛋白質 82.6 g 脂質 49.2 g 食塩 8.0 g
7 (土)	米飯 ミネストローネ バナナ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 559 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 7.3 g 食塩 1.9 g	もち麦ご飯 ふりかけ 揚げパンガシウス 玉ねぎあんかけ ささみの梅マヨネーズ みそ汁（ほうれんそう）,ジョア ミニ ｴﾈﾙｷﾞｰ 740 kcal 蛋白質 33.4 g 脂質 25.1 g 食塩 2.7 g	もち麦ご飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 キムチ納豆 みそ汁 なまあげ ｴﾈﾙｷﾞｰ 625 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 12.4 g 食塩 2.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1924 kcal 蛋白質 86.3 g 脂質 44.8 g 食塩 7.3 g

日	朝食	昼食	夕食	栄養価
8 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁（芋ニンジン） 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	もち麦ご飯 サケ南部焼き ツナポテトサラダ みそ汁（ほうれんそう） ブロッカゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ 674 kcal 蛋白質 37.9 g 脂質 16.6 g 食塩 2.7 g	もち麦ご飯 のり佃煮 エビフライ ブロッコリーサラダ みそ汁（豆腐・なめこ） ｴﾈﾙｷﾞｰ 689 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 25.0 g 食塩 3.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1912 kcal 蛋白質 80.1 g 脂質 51.1 g 食塩 7.9 g
9 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 657 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 11.1 g 食塩 2.0 g	お芋ごはん とり レモン塩麹焼 ぜんまいの煮物 ほうれん草のごま和え みそ汁 なまあげ 小豆ムース ｴﾈﾙｷﾞｰ 691 kcal 蛋白質 36.8 g 脂質 19.5 g 食塩 3.8 g	もち麦ご飯 ぎょうざ ツナ白菜サラダ 中華スープ 豆腐 ｴﾈﾙｷﾞｰ 623 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 18.9 g 食塩 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1971 kcal 蛋白質 80.2 g 脂質 49.5 g 食塩 8.4 g
10 (火)	米飯 ミートボール チンゲン菜おかか和え みそ汁 たまねぎ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 604 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.9 g	麦ご飯 ふりかけ さけ西京焼き 和風ポテトサラダ 豚汁 ジョア ミニ ｴﾈﾙｷﾞｰ 685 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 22.2 g 食塩 2.1 g	麦ご飯 五目親子煮 キムチ納豆 みそ汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 601 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 15.9 g 食塩 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1890 kcal 蛋白質 86.4 g 脂質 52.7 g 食塩 7.2 g
11 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 624 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 14.5 g 食塩 2.5 g	麻婆丼ぶり ハムブロッコリーサラダ かきたま汁 ぶどう寒 ｴﾈﾙｷﾞｰ 765 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 27.3 g 食塩 2.6 g	もち麦ご飯 豚肉の桑焼き ナムル みそ汁 油揚げ ｴﾈﾙｷﾞｰ 561 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 12.6 g 食塩 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1950 kcal 蛋白質 85.5 g 脂質 54.4 g 食塩 7.7 g
12 (木)	米飯 オムレツ＆ひじき みそ汁（玉葱） 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	もち麦ご飯 和風ハンバーグ ゆかり和え さつまいもサラダ みそ汁 なまあげ ソフール 元気 ｴﾈﾙｷﾞｰ 745 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 23.3 g 食塩 2.8 g	もち麦ご飯 タンドリーチキン ゆでほうれん草 オクラ納豆 みそ汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 560 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 12.8 g 食塩 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1879 kcal 蛋白質 80.0 g 脂質 50.2 g 食塩 7.9 g
13 (金)	米飯 玉子焼き＆おかか和え みそ汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 560 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 12.1 g 食塩 2.4 g	もち麦ご飯 ふりかけ サケのみそチーズ焼き ツナサラダ キャベツスープ マンゴー ｴﾈﾙｷﾞｰ 674 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 22.4 g 食塩 2.5 g	もち麦ご飯 パンガシウスの甘酢あんかけ なめこ豆腐 さつま汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 658 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 18.9 g 食塩 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1892 kcal 蛋白質 83.1 g 脂質 53.4 g 食塩 7.0 g
14 (土)	米飯 ミネストローネ バナナ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 559 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 7.3 g 食塩 1.9 g	ナポリタン カリフラワーサラダ ミルクスープ キャラメルプリン ｴﾈﾙｷﾞｰ 680 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 19.6 g 食塩 3.5 g	もち麦ご飯 さば蒲焼き 里芋の煮ころがし なめたけおろし 清汁（はんぺん） ｴﾈﾙｷﾞｰ 685 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 19.4 g 食塩 3.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1924 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 46.3 g 食塩 8.5 g