[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
15 (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 ホイコーロー（回鍋肉） ぎょうざ ほうれん草ゴマ酢和え 中華スープ　豆腐 バームクーヘン	もち麦ご飯 ふりかけ 赤魚西京焼き ジャーマンポテト けんちん汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1918 kcal 蛋白質 81.6 g 脂質 49.6 g 食塩 6.7 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 773 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 22.1 g　食塩 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 604 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 18.1 g　食塩 2.1 g	
16 (月)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	もち麦ご飯 てりやきハンバーグ ポテトビーンズ キャロットラペ ワカメスープ いちごムース	もち麦ご飯 さつま揚げの煮物 卵豆腐 みそ汁　キャベツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1933 kcal 蛋白質 76.4 g 脂質 43.6 g 食塩 9.6 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 738 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 22.0 g　食塩 3.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 523 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 7.7 g　食塩 4.0 g	
17 (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	もち麦ご飯 ふりかけ 焼魚　ほっけ おろしポン酢ソース パンプキンサラダ 青菜汁.ミルージュ	もち麦ご飯 豚生揚げのみそ炒め ほうれん草のえのきびたし 清汁（はんぺん・三つ葉）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1871 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 47.8 g 食塩 9.0 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 604 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g　食塩 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 640 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 14.8 g　食塩 3.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 627 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 18.4 g　食塩 3.1 g	
18 (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	もち麦ご飯 鶏かおり焼き キャロットラペ みそ汁　なまあげ 小豆ムース	カレーライス コールスローサラダ いちご豆乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2011 kcal 蛋白質 81.8 g 脂質 58.7 g 食塩 8.5 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 624 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 14.5 g　食塩 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 697 kcal 蛋白質 37.4 g 脂質 21.3 g　食塩 3.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 690 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 22.9 g　食塩 2.8 g	
19 (木)	米飯 オムレツ＆ひじき みそ汁（玉葱） 牛乳	麦ご飯 酢鶏 ナムル かき玉スープ ペクシーパイン	麦ご飯 チーズハンバーグ にんじん甘煮 ジャーマンポテト ほうれん草味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2006 kcal 蛋白質 79.0 g 脂質 55.5 g 食塩 10.7 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 570 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.8 g　食塩 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 716 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 15.5 g　食塩 4.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 720 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 26.2 g　食塩 4.0 g	
20 (金)	米飯 玉子焼き＆おかか和え みそ汁 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 小雪：ぶりのみぞれ煮 ナムル みそ汁　南瓜 もみじまんじゅう	もち麦ご飯 鶏の山椒煮 納豆 みそ汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1918 kcal 蛋白質 84.1 g 脂質 48.2 g 食塩 7.9 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g　食塩 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 733 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 23.3 g　食塩 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 636 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 13.8 g　食塩 2.7 g	
21 (土)	米飯 肉団子の生姜スープ バナナ 牛乳	麦ご飯 ふりかけ パンガシウスのせん切り野菜あんかけ ポテトサラダ みそ汁　にら 水羊羹	もち麦ご飯 肉豆腐 さつま芋レーズン煮 みそ汁（オクラ）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2035 kcal 蛋白質 81.3 g 脂質 48.5 g 食塩 6.6 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 606 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 12.0 g　食塩 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 742 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 24.2 g　食塩 1.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 687 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 12.3 g　食塩 2.4 g	

日	朝食	昼食	夕食	栄養価
22 (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	かきあげ天丼 ササミサラダ 豚汁 ソフール　元気	もち麦ご飯 ほっけ塩焼き ぜんまいの煮物 シラス納豆 みそ汁　なまあげ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1973 kcal 蛋白質 82.3 g 脂質 52.7 g 食塩 7.4 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g　食塩 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 829 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 28.3 g　食塩 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 595 kcal 蛋白質 36.0 g 脂質 14.9 g　食塩 2.4 g	
23 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳	野菜炒めラーメン 唐揚げサラダ 小豆ムース	もち麦ご飯 五目親子煮 長芋梅かつお和え みそ汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1899 kcal 蛋白質 81.1 g 脂質 45.8 g 食塩 7.2 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 647 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 10.3 g　食塩 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 682 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 26.0 g　食塩 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 570 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 9.5 g　食塩 2.3 g	
24 (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	もち麦ご飯 ふりかけ さば香り焼 出しあん かぼちゃの甘煮 清汁（オクラ）、梨ゼリー	もち麦ご飯 豆腐のカレー煮 ほうれん草のごま和え かき玉汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1946 kcal 蛋白質 81.6 g 脂質 55.5 g 食塩 7.6 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 604 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g　食塩 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 643 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 18.0 g　食塩 1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 699 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 22.9 g　食塩 2.8 g	
25 (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	あんかけ焼きそば 海老シューマイ 卵中華スープ いちご豆乳	もち麦ご飯 ふりかけ ピーマンの肉詰め ビーフンサラダ キャベツみそ汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1994 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 57.0 g 食塩 7.2 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 624 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 14.5 g　食塩 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 680 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 20.9 g　食塩 1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 690 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 21.6 g　食塩 2.8 g	
26 (木)	米飯 オムレツ＆ひじき みそ汁（玉葱） 牛乳	もち麦ご飯 とり麹味噌焼き さつまいものレモン煮 ほうれん草のごまマヨ にら玉汁 ドーナツ	もち麦ご飯 ふりかけ 揚げパンガシウス 人参のあんかけ 切干しの煮物 みそ汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1950 kcal 蛋白質 81.1 g 脂質 53.9 g 食塩 7.7 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g　食塩 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 726 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 19.8 g　食塩 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 650 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 20.0 g　食塩 3.0 g	
27 (金)	米飯 玉子焼き＆おかか和え みそ汁 牛乳	もち麦ご飯 さばカレームニエル ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごまあえ ポテトサラダ みそ汁　なす ピーチゼリー	もち麦ご飯 ポークチャップ にんじん甘煮 納豆 ワカメスープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1958 kcal 蛋白質 81.1 g 脂質 59.7 g 食塩 7.6 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g　食塩 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 832 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 39.2 g　食塩 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 577 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 9.4 g　食塩 3.1 g	
28 (土)	米飯 肉団子の生姜スープ バナナ 牛乳	スパゲティクリームソース かぼちゃサラダ ミネストローネ コーヒームース	ネバとろ丼 生揚げの煮つけ ほうれん草のえのきびたし にらたま汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1868 kcal 蛋白質 81.9 g 脂質 46.1 g 食塩 6.8 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 577 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 9.0 g　食塩 2.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 732 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 25.0 g　食塩 2.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 559 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 12.1 g　食塩 2.1 g	