

[11月 なごみ ショートステイ 献立表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2022年11月

2022-10-11 印刷

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
1 (火)	米飯 厚焼き玉子 やさいのみそ炒め 豆腐のすまし汁 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 魚のハーブゲリル ポテトハニーマスタード キャベツスープ	カップd eヤクルト	米飯 鶏梅みそ焼き カレーソテー ピーナツ和え さつま汁	1889 kcal 蛋白質 81.9 g 脂質 46.3 g 食塩 7.1 g	8 (火)	米飯 えびしゅうまい やさいのみそ炒め 豆腐のすまし汁 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ さばのみそ焼き かぼちゃの甘煮 ほうれん草のごま和え みそ汁	マンゴー	米飯 おでん ニラだれやっこ かきたま汁	1922 kcal 蛋白質 78.9 g 脂質 45.1 g 食塩 8.4 g
2 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトサラダ小 セルティコーン 牛乳	和風きのこスパゲティ キャベツサラダ 黒豆 豆乳スープ	ソファール元気	米飯 ふりかけ さけのチーズ焼き れんこんの土佐煮 ほうれん草の黄菊あえ 清汁	941 kcal 蛋白質 82.9 g 脂質 44.0 g 食塩 7.5 g	9 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトサラダ小 ヤクルト	すまいるパン チキントマトカレー煮込み キャロットラペ 牛乳	りんご	米飯 ふりかけ ホイコーロー ネバトロ和え にんじん枝豆ツナマリネ みそ汁	2003 kcal 蛋白質 82.7 g 脂質 54.0 g 食塩 8.8 g
3 (木)	米飯 オムレツ ひじき添え みそ汁 (玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ とりねぎ味噌焼き いんげんおかか くらげサラダ すまし汁	キャラメルプリンパフェ	ソースカツどん れんこんの土佐煮 白菜サラダ 豚汁	1944 kcal 蛋白質 79.6 g 脂質 40.1 g 食塩 10.0 g	10 (木)	米飯 オムレツ ひじき添え みそ汁 (玉葱) 牛乳	米飯 ふりかけ 魚の竜田揚げ おろしポン酢ソース がんもの煮物 豆腐のすまし汁	みかん	米飯 生揚げのエビ野菜あんかけ ミニ刺身 ブロッコリーマトドレッシング みそ汁 (キャベツ)	1968 kcal 蛋白質 86.5 g 脂質 51.8 g 食塩 8.2 g
4 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 もやし 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 南部焼き さつま芋甘煮 ほうれん草サラダ みそ汁	レモンゼリー	米飯 ふりかけ とろろ焼 じゃがバター醤油 お浸し (チゲツライ) みそ汁 なまあげ	1921 kcal 蛋白質 88.8 g 脂質 40.7 g 食塩 9.0 g	11 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 もやし 牛乳	米飯 ふりかけ 焼魚 しやけ ポパイソテー ジャーマンポテトサラダ キャベツみそ汁	ショア	米飯 ブルコギ もやしナムル キムチ ワカメスープ	1887 kcal 蛋白質 84.4 g 脂質 45.0 g 食塩 8.6 g
5 (土)	米飯 ミネストローネ バナナ 牛乳	ソース焼きそば ほうれん草のごま和え 中華スープ 豆腐	ショア	オムライス チキンナゲット サラダ奴 ベーコンスープ	14 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 43.8 g 食塩 9.8 g	12 (土)	米飯 おまめのポトフ バナナ 牛乳	ロールパン とりのチーズコーン焼き にんじん甘煮 さいころマリネ ほうれん草スー	フルーツヨーグルト	マーボー丼 春巻ハーフ ひじきのサラ かき玉スープ	1958 kcal 蛋白質 87.4 g 脂質 50.3 g 食塩 9.6 g
6 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁 (えの) 牛乳	肉野菜ラーメン ナムル ブイクレスドリンク	フルーツヨーグルト	ビビンバ キムチやっこ ワンタンスープ シロかん	1794 kcal 蛋白質 82.2 g 脂質 26.3 g 食塩 7.4 g	13 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁 (えの) 牛乳	塩ラーメン バターコーン ササミサラダ ソファール	パイゼリー	他人どん ゆず味噌メンチ しし和え みそ汁 白菜	1961 kcal 蛋白質 83.3 g 脂質 41.5 g 食塩 7.5 g
7 (月)	米飯 目玉焼き白菜ナムル 豆乳スープ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 立冬：気仙沼産マグロかつ おかか和え (ほうれん草) 切り干し大根サラダ みそ汁	豆乳飲料	米飯 豚肉の生姜焼き 白和え みそ汁 ミルクプリン	2084 kcal 蛋白質 74.0 g 脂質 53.9 g 食塩 7.5 g	14 (月)	米飯 目玉焼き白菜ナムル 豆乳スープ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ ハンバーグ煮込みソース ガーリックポテト ブロッコリー ペーコンほうろ	ショア	米飯 鶏の山椒煮 納豆 おかか和え みそ汁	1988 kcal 蛋白質 86.3 g 脂質 51.3 g 食塩 7.5 g

※都合により献立が変更になることがあります