

[12月 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12月

2022-10-25 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 (木)	米飯 オムレツ ひじき添え みそ汁 (玉ねぎ) 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ とりのマヨネーズ焼き ゴマれんこん のりあえ みそ汁 大根・油揚げ	ハインソップル	米飯 さばの味噌煮 えだまめ 山海おろし和え みそ汁 なまあげ	1963 kcal 蛋白質 86.9 g 脂質 50.9 g 食塩 9.0 g	8 (木)	米飯 オムレツ ひじき添え みそ汁 (玉ねぎ) 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ とりの味噌噌焼き かぼちゃの甘煮 ほうれん草ツナ和え みそ汁 (豆腐・なめこ)	プリン	米飯 さんま塩焼き 白菜サラダ 豚汁 りんご	1950 kcal 蛋白質 81.0 g 脂質 51.7 g 食塩 8.2 g
2 (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 かれいみりん醤油焼 インゲンの胡麻和え マカロニカレーサラダ みそ汁 (ほうれん草)	ミルクプリン	米飯 シュウマイ ながいもの酢の物 高野豆腐含め煮 みそ汁 ニラ	1081 kcal 蛋白質 3.7 g 脂質 48.6 g 食塩 9.1 g	9 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 もやし 牛乳	米飯 鮭のゆうあん焼き さつま芋甘煮 ほうれん草サラダ みそ汁 (わかめ)	フロッカゼリグレープ	米飯 タンドリーチキン ブロッコリーナムル キャベツサラダ にらたま汁	1923 kcal 蛋白質 91.0 g 脂質 40.8 g 食塩 8.1 g
3 (土)	米飯 かぼちゃシチュー みかん 牛乳	コモパン 魚のマスタード焼き ポパイソテー コールスローサラダ スープ	レモン紅茶	チンジャオロースー 中華和え 中華スープ 豆腐 レモンゼリー	2029 kcal 蛋白質 82.9 g 脂質 43.1 g 食塩 7.3 g	10 (土)	米飯 ミネストローネ 牛乳	ハン ハンバーグ カラフルマリネ グラタン スープ	みかん	ひじきご飯 ほっけ塩焼き おろし ほうれん草のごま和え みそ汁 白菜	2022 kcal 蛋白質 96.6 g 脂質 57.7 g 食塩 9.0 g
4 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ たまねぎスープ 牛乳	ナポリタン ブロッコリートマトドレッシング ミルクスープ	アイスコーヒー微糖	やまかけ丼 さといもそぼろあん みそ汁 麩・わけぎ フルーツヨーグルト	1923 kcal 蛋白質 81.6 g 脂質 41.9 g 食塩 9.2 g	11 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ たまねぎスー 牛乳	肉野菜ラーメン ナムル ブイクレドリング	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 ミルクかん	1844 kcal 蛋白質 77.7 g 脂質 27.7 g 食塩 8.3 g
5 (月)	米飯 目玉焼ききゃべツソテー みそ汁 (豆腐・玉ねぎ) 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ えびフライ ササミサラダ みそ汁 油揚げ	きなこヨーグルト	米飯 魚の粕漬け 切干しの煮物 キャベツの和え物 みそ汁 なまあげ	1861 kcal 蛋白質 83.5 g 脂質 47.1 g 食塩 8.8 g	12 (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 メンチカツ ピーマンとじゃこの炒め物 切り干し大根サラダ みそ汁 (ほうれん草)	ジョア	米飯 豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ みそ汁 杏仁豆腐	2051 kcal 蛋白質 83.4 g 脂質 54.0 g 食塩 8.1 g
6 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ 鶏のハーブグリル タラモサラダ キャベツスープ	みかん	米飯 生揚げキムチ炒め ピーナツ和え なめたけやっこ みそ汁 (ほうれん草)	1973 kcal 蛋白質 80.1 g 脂質 45.1 g 食塩 9.0 g	13 (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 さば蒲焼き ぜんまいの煮物 ほうれん草のごま和え みそ汁 (オクラ)	マンゴー	米飯 鶏のみぞれ煮 かぼちゃのいとこ煮 ニラだれやっこ かきたま汁	1990 kcal 蛋白質 85.8 g 脂質 47.7 g 食塩 8.0 g
7 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトサラダ小 かき玉スープ 牛乳	米飯 大雪：タラ野菜あんかけ キャベツサラダ 豆乳スープ	ソファル元気	米飯 ふりかけ さけのチーズ焼き れんこんの土佐煮 白和え 清汁	1935 kcal 蛋白質 81.3 g 脂質 39.4 g 食塩 7.8 g	14 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトサラダ小 かき玉スー ヤクルト	チキンカレーライス レモンサラダ 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	2051 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 48.7 g 食塩 8.3 g