

[ 11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
15 (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 魚の辛みそ焼き 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 ふりかけ 魚の竜田揚げ ほうれん草のなめたけ和え みそ汁 南瓜・長葱 黄な粉プリン	1933 kcal 蛋白質 81.1 g 脂質 46.1 g 食塩 7.8 g	22 (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 小魚：寒ブリ 冬野菜あんかけ ピーナツ和え キノコ汁	エクレア	米飯 鶏こうじ味噌焼き きんぴらごぼう ひじきのサラダ みそ汁 (なまめ)	1855 kcal 蛋白質 85.3 g 脂質 45.8 g 食塩 8.0 g
16 (水)	米飯 ウインナーソーテー ポテトサラダ小 かき玉スープ 牛乳	ハヤシライス カリフラワーサラダ かぶきのこスープ	フィクレスビオ	米飯 ふりかけ 豚生揚げのみそ炒め トマトボン酢かけ みそ汁 南瓜・長葱	1019 kcal 蛋白質 71.1 g 脂質 50.0 g 食塩 10.2 g	23 (水)	米飯 ウインナーソーテー ポテトサラダ小 かき玉スープ 牛乳	スパミート ツナサラダ チャウダー風スープ	いちご豆乳	米飯 ふりかけ 魚のにつけ かぼちゃ甘煮 山海おろし和え みそ汁 白菜・ふ	1945 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 45.1 g 食塩 9.7 g
17 (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 鶏バジルオイル焼 ゆでブロッコリー わかめサラダ ほうれん草スープ	カルンウムまんじゅう	米飯 豆腐バーグ さつまいものレモン煮 梅納豆 豚汁	1930 kcal 蛋白質 82.1 g 脂質 44.9 g 食塩 8.1 g	24 (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 さば蒲焼き 里芋の煮ころがし ほうれん草の黄菊あえ 豚汁	栗プリン	米飯 五目豆腐 キャベツ酢醤油和え 中華スープ かき	2047 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 48.1 g 食塩 7.9 g
18 (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 さけのガーリック焼き ほうれん草のおかか和え コンサダ ミネラルズ	ソファール	米飯 ビーマンの肉詰め シラス納豆 すまし汁 ところてん	1942 kcal 蛋白質 86.3 g 脂質 46.3 g 食塩 8.4 g	25 (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 リクエスト：からあげ おかか和え (ブロッコリー) わかめサラダ ほうれん草スープ	ジョア	米飯 ふりかけ ブルコギ ネバトロ和え のりあえ 中華スープ 豆腐	1905 kcal 蛋白質 88.9 g 脂質 42.1 g 食塩 8.6 g
19 (土)	米飯 豆腐チャンプルー もずくのすまし汁 牛乳	ガーリックライス とろクリーム煮 にんじん甘煮 ブロッコリートマトドレッシング キャベツスープ	コーンフレークス	ネバとろ丼 白和え たけのこの土佐煮 にらたま汁	1965 kcal 蛋白質 84.6 g 脂質 46.2 g 食塩 8.7 g	26 (土)	米飯 モーニングシチュー みかん ジョア	みそラーメン バタートッピング よだれどり	フィクレスビオピーチ	チキンライス ほうれん草サラダ 冷やっこ みそ汁 (玉)	1935 kcal 蛋白質 85.2 g 脂質 41.1 g 食塩 8.2 g
20 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁 (えの・) 牛乳	カレー南蛮 鶏竜田あげ ツナ大根サラダ ジョア	アイスコーヒー	チャーハン シュウマイ キャベツサラダ かきたま汁	1972 kcal 蛋白質 82.5 g 脂質 56.1 g 食塩 10.3 g	27 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁 (えの・) 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 ミルクスープ	アイスコーヒー	ネギトロ丼 肉じゃが トマトボン酢かけ すまし汁	1906 kcal 蛋白質 84.2 g 脂質 59.4 g 食塩 9.0 g
21 (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 和風ハンバーグ 粉ふき芋 インゲンの胡麻汁 しょうが味噌汁	みかん	米飯 豚しそチーズロール焼き にんじん甘煮 納豆 ワカメスープ	1884 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 43.0 g 食塩 7.7 g	28 (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 ぎょうざ ピーマンと ササゲの金平 ササゲの金平 中華スープ ザー菜	プロッカゼリー-いちご	米飯 さんま塩焼き ぜんまいの煮物 長芋梅かつお和え みそ汁 ほうれん草	2044 kcal 蛋白質 78.0 g 脂質 57.6 g 食塩 7.9 g

※都合により献立が変更になることがあります