

[ショートステイ 1月 献立表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2023年 1月

2022-11-10 印刷

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
29 (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 	エネルギー - 1972 kcal 蛋白質 82.5 g 脂質 56.1 g 食塩 10.3 g エネルギー - 575 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 9.4 g 食塩 2.2 g エネルギー - 758 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 28.5 g 食塩 4.8 g エネルギー - 639 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 18.2 g 食塩 3.3 g
30 (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 インゲンの胡麻和 しょうが味噌汁 	みかん 	米飯 ポークチャップ ゆでブロッコリー 納豆 ワカメスープ 	エネルギー - 1848 kcal 蛋白質 78.6 g 脂質 38.6 g 食塩 8.0 g エネルギー - 622 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 14.9 g 食塩 1.9 g エネルギー - 620 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 14.3 g 食塩 3.0 g エネルギー - 600 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 9.4 g 食塩 3.1 g
31 (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 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 鶏こしょう味噌焼き きんぴらごぼう ひじきのサラ みそ汁(なま) 	エネルギー - 1855 kcal 蛋白質 85.3 g 脂質 45.8 g 食塩 8.0 g エネルギー - 584 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 12.2 g 食塩 2.3 g エネルギー - 677 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 22.1 g 食塩 2.8 g エネルギー - 594 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.5 g 食塩 2.9 g

おせち 2023ねん

おしながき



1月1日 華膳【はなぜん】

ほたて照焼 ぶり照焼 伊達巻 栗きんとん ほうれん草ゆず和え たたきごぼう
かぶの黄菊和え 炊き合わせ 結び湯葉 はすの芽梅酢 若桃 きんかん甘露煮

1月2日 祝膳【いわいぜん】

海老煮 筑前煮 金箔入り羊羹(抹茶, 紅) 海老錦糸包み
いくら入り紅白なます 黒豆 昆布巻 フキの煮びたし 紅白かまぼこ

しょうがつ
お正月



令和5年 あけましておめでとうございます
心を込めて、皆さんに喜んでいただける食事を作
ってまいります。安心・安全でおいしく、
健康を支える大切な食事。
毎日の当たり前のことを大切に、無事故の
一年を過ごせるように、仲良く、協力して
いい仕事をしていきます。