

[なごみ 2月 献立表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2023年 2月

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 (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	8 (水)	米飯 ウインナーソーテー ポテトサラダ かき玉汁 牛乳 	牛丼 高野豆腐含め煮 わかめサラダ みそ汁 青 	エクレア 	米飯 ふりかけ さばり焼 れんこんの土佐煮 白和え 豚汁 	1934 kcal 蛋白質 83.9 g 脂質 49.7 g 食塩 8.2 g
2 (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 さばり焼 里芋の煮ころがし ほうれん草おひたし 豚汁 	ミルクプリン 	米飯 五目豆腐 キャベツ酢醤油和え 中華スープ おいしく繊維 うめ 	2000 kcal 蛋白質 79.7 g 脂質 45.8 g 食塩 7.9 g	9 (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 たら野菜あんかけ ツナごまボンサラダ たけのこのスープ 	ハインゼリー 	米飯 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 	1914 kcal 蛋白質 86.5 g 脂質 44.8 g 食塩 7.7 g
3 (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 からあげ おかか和え 大豆サラダ イワシつみれ汁 	節分まんじゅう 	米飯 ふりかけ ブルコギ ネパトロ和え のりあえ 中華スープ 豆腐 	1948 kcal 蛋白質 88.4 g 脂質 40.1 g 食塩 8.9 g	10 (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 (ほうれんそう) 	フイクレスピオ 	チンジャオロースー并 中華和え 中華スープ 豆腐 杏仁豆腐 	2008 kcal 蛋白質 87.6 g 脂質 42.0 g 食塩 8.1 g
4 (土)	米飯 モーニングシチュー バナナ ジョア 	みそラーメン ポタートッピング よだれどり フイクレスピオピーチ 	カルシウムどら焼き 	チキンライス ほうれん草サラダ 冷やっこ みそ汁 (玉葱) 	2056 kcal 蛋白質 87.2 g 脂質 42.1 g 食塩 8.3 g	11 (土)	米飯 モーニングシチュー バナナ ジョア 	かけそば エビ天 山海おろし和え 豆乳飲料 	いちごムース 	阿蘇高菜めし ほっけ塩焼き さつまいもサラダ みそ汁 ニラ 	1896 kcal 蛋白質 82.5 g 脂質 41.3 g 食塩 8.1 g
5 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁 (えの) 牛乳 	もち麦ご飯 のり佃煮 魚のマスタード焼き ポパイソーテー コールスローサラダ ミルクスープ 	毎日ピテツ 	ネギトロ丼 肉じゃが トマトボン酢かけ すまし汁 	1946 kcal 蛋白質 85.2 g 脂質 44.9 g 食塩 9.1 g	12 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ たまねぎスー 牛乳 	ナポリタン チキンゲット アロコマトドレッシン ミルクスープ 	アイスコーヒー 	やまかけ丼 さといもそぼろあん みそ汁 麩・わけぎ ソファール元気 	1981 kcal 蛋白質 89.3 g 脂質 42.3 g 食塩 10.0 g
6 (月)	米飯 目玉焼き白菜ナムル 豆乳スープ 牛乳 	ひじきごはん ぎょうざ ピーマンと竹輪の金平 ササミサラダ 中華スープ 	フロッカゼリー-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 77.6 g 脂質 57.6 g 食塩 7.8 g	13 (月)	米飯 目玉焼ききゃべつソー みそ汁 (豆腐・葱) 牛乳 	きのこご飯 シウマイ ササミサラダ 中華スープ 	ジョア 	米飯 ふりかけ 魚の粕漬け キャベツの和え物 みそ汁 なまあげ きなこヨーグルト 	1879 kcal 蛋白質 88.2 g 脂質 44.3 g 食塩 8.8 g
7 (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 鶏辛みそ焼 にんじんの マカロニソース さつまいも汁 	りんご 	米飯 ふりかけ 南蛮漬け がんもの煮物 みそ汁 ソファール元気 	1961 kcal 蛋白質 82.6 g 脂質 47.4 g 食塩 8.3 g	14 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳 	米飯 ふりかけ パレンティンハンバーグ ポパイソーテー ハニーマスタードサラダ 卵スープ 	ガトーショコラ 	米飯 生揚げキムチ炒め ほうれん草ゴマ酢和え みそ汁 フルーツヨーグルト 	1991 kcal 蛋白質 78.8 g 脂質 44.8 g 食塩 9.2 g