

[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
15 (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 	中華丼 キャベツサラダ 黒豆 豆腐スープ 	のみや水 	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 	エネルギー 1897 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 38.4 g 食塩 7.9 g エネルギー 619 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 13.0 g 食塩 2.5 g	22 (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 	チキンカレーライス レーズンサラダ 	豆乳飲料 	米飯 ふりかけ ホイコーロー ネバト和え にんじん枝豆ツマミソ みそ汁 	エネルギー 2054 kcal 蛋白質 83.1 g 脂質 51.6 g 食塩 8.0 g エネルギー 800 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 24.2 g 食塩 3.2 g エネルギー 635 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 11.9 g 食塩 2.3 g
16 (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 ポパイソー かぼちゃの胡麻和え みそ汁 (豆腐・なめこ) 	プリン 	米飯 ブリ大根 白菜サラダ 豚汁 	エネルギー 1908 kcal 蛋白質 83.5 g 脂質 46.8 g 食塩 7.6 g エネルギー 650 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 18.1 g 食塩 1.9 g	23 (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 鶏かおり焼き 切干しの煮物 キャベツ酢醤油和え 豆腐のすまし汁 	ヘクシーいちご 	味噌トシ井 つなじゃが アロコトマトドレッシン みそ汁 (キャベツ) 	エネルギー 1901 kcal 蛋白質 81.3 g 脂質 41.0 g 食塩 9.4 g エネルギー 693 kcal 蛋白質 34.3 g 脂質 13.7 g 食塩 4.0 g エネルギー 618 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 14.2 g 食塩 1.9 g
17 (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 鮭のゆであん焼 さつま芋甘煮 ほうれん草サラダ みそ汁 (キャベツ) 	フロッカゼリー 	米飯 きょうざ お浸し (チゲン) 生揚げと旬野菜の煮物 にらたま汁 	エネルギー 2017 kcal 蛋白質 84.1 g 脂質 45.3 g 食塩 9.9 g エネルギー 678 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 18.1 g 食塩 3.9 g	24 (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 焼魚 しやけ きんぴらごぼう おかか和え (ほうれんそう) キャベツみそ汁 	かぼちゃプリン 	米飯 ブルコギ もやしナムル ワカメスープ ソファル元気 	エネルギー 1912 kcal 蛋白質 88.0 g 脂質 41.5 g 食塩 8.2 g エネルギー 608 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 11.3 g 食塩 3.0 g エネルギー 637 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 12.9 g 食塩 2.8 g
18 (土)	米飯 ミネストローネ パインアップル 牛乳 	ソース焼きそば もやしのゴマ酢和え ジョア 	レモンゼリー 	オムライス チキンナゲット サラダ奴 ベーコンスープ 	エネルギー 1955 kcal 蛋白質 81.6 g 脂質 50.5 g 食塩 9.4 g エネルギー 811 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 27.8 g 食塩 9.4 g	25 (土)	米飯 豆腐チャンプルー 清汁 (はんぺん・キャベツ) 牛乳 	コモパン (1個) とりクリーム煮 さいころマリネ フルーツヨーグルト 	アイスコーヒー微糖 	マーボー井 ピーナツ和え ひじきのサラダ かき玉スープ 	エネルギー 1857 kcal 蛋白質 79.0 g 脂質 60.7 g 食塩 8.2 g エネルギー 543 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 9.2 g 食塩 2.3 g エネルギー 590 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 30.2 g 食塩 2.4 g
19 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ たまねぎス 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 ミツかん 	エネルギー 1835 kcal 蛋白質 77.0 g 脂質 27.5 g 食塩 7.9 g エネルギー 617 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 7.2 g 食塩 7.2 g	26 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁 (えのたま) 牛乳 	塩ラーメン バターコーン ササミサラダ ソファル 	肉まん 	他人どん 辛し和え わかめサラダ みそ汁 白菜 	エネルギー 1934 kcal 蛋白質 84.3 g 脂質 37.6 g 食塩 7.5 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 753 kcal 蛋白質 37.3 g 脂質 16.0 g 食塩 2.4 g エネルギー 606 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 12.2 g 食塩 2.9 g
20 (月)	米飯 目玉焼き白菜ナムル 豆腐スープ 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 メンチカツ みそ汁 杏仁豆腐 	エネルギー 2027 kcal 蛋白質 82.5 g 脂質 53.4 g 食塩 8.1 g エネルギー 682 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 13.3 g 食塩 2.7 g	27 (月)	米飯 目玉焼き白菜ナムル 豆腐スープ 牛乳 	もち麦ご飯 ふりかけ ハンバーグ煮込みソース キャベツ和風サラダ ベーコンスープ 	バームクーヘン 	牛すき井 ながいもの酢の物 清汁 (はんぺん・みつば) フロッカゼリー 	エネルギー 1952 kcal 蛋白質 83.0 g 脂質 41.0 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 717 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 23.8 g 食塩 2.7 g エネルギー 613 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 5.8 g 食塩 3.0 g
21 (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 魚の竜田揚げ 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 	エネルギー 1902 kcal 蛋白質 88.8 g 脂質 41.7 g 食塩 7.2 g エネルギー 685 kcal 蛋白質 39.0 g 脂質 12.9 g 食塩 2.4 g	28 (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 	米飯 ふりかけ 魚の辛みそ焼き ぜんまいの煮物 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁 南瓜・長葱 	ソファル元気 	米飯 ふりかけ オリーブ焼き 人参コンソテー ほうれん草のごま酢和え みそ汁 	エネルギー 1856 kcal 蛋白質 85.0 g 脂質 38.0 g 食塩 7.9 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 604 kcal 蛋白質 33.8 g 脂質 7.9 g 食塩 3.0 g エネルギー 668 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 17.9 g 食塩 2.6 g