

[ ショートステイ 3月 献立表 ]

--	--

調布市知的障害者援護施設なごみ  
2023年 3月

2023-01-31 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 (水)	米飯 ウインナーソーテー ポテトサラダ小 かき玉汁 牛乳 	牛丼 高野豆腐含め煮 わかめサラダ みそ汁 青葱 	果物 (イチゴ) 	米飯 ふりかけ さば香り焼 れんこんの土佐煮 白和え 豚汁 	エネルギー 1878 kcal 蛋白質 81.9 g 脂質 46.0 g 食塩 8.1 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 	中華丼 キャベツサラダ 黒豆 豆乳スープ 	ソファール元気 	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 	エネルギー 1897 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 38.4 g 食塩 7.9 g
16 (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 	パインゼリー 	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 きゃべつ 	エネルギー 1916 kcal 蛋白質 86.7 g 脂質 44.9 g 食塩 7.7 g	23 (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 とりねぎ味噌焼き ポパイソーテー かぼちゃの胡麻和え みそ汁 (豆腐・なめこ) 	プリン 	米飯 フリ大根 ゆず胡椒サラダ 豚汁 	エネルギー 1914 kcal 蛋白質 85.3 g 脂質 46.8 g 食塩 7.6 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 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) 	フィクレスピオ 	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 	エネルギー 1978 kcal 蛋白質 88.1 g 脂質 41.6 g 食塩 8.4 g	24 (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 鮭のゆうあん焼き さつま芋甘煮 ほうれん草サラダ みそ汁 (キャベツ) 	フロッカゼリーグレープ 	米飯 ぎょうざ お浸し (チンゲンツァイ) 生揚げと旬野菜の煮物 にらたま汁 	エネルギー 2022 kcal 蛋白質 86.2 g 脂質 45.3 g 食塩 9.9 g
18 (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 	エネルギー 1896 kcal 蛋白質 82.5 g 脂質 41.3 g 食塩 8.1 g	25 (土)	米飯 ミネストローネ パイナップル 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
19 (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 チキンナゲット プロコルトマトドレッシング ミルクスープ 	アイスコーヒー 	やまかけ丼 さといもそばろあん みそ汁 麩・わけぎ ソファール元気 	エネルギー 1981 kcal 蛋白質 89.3 g 脂質 42.3 g 食塩 10.0 g	26 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ たまねぎスープ 牛乳 	肉野菜ラーメン ナムル フィクレスドリンク 	フルーツヨーグルト 	ピビンバ キムチやっこ ワンタンスープ ミルクかん 	エネルギー 1831 kcal 蛋白質 77.2 g 脂質 27.5 g 食塩 7.9 g
20 (月)	米飯 目玉焼ききゃべつソーテー みそ汁 (豆腐・葱) 牛乳 	米飯 ふりかけ シュウマイ ササミサラダ 中華スープ ザー菜 	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 	エネルギー 1879 kcal 蛋白質 88.2 g 脂質 44.3 g 食塩 8.8 g	27 (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 (ほうれんそう) 	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 	エネルギー 2027 kcal 蛋白質 82.5 g 脂質 53.4 g 食塩 8.1 g
21 (火)	米飯 ポトフ パイナップル 牛乳 	米飯 ふりかけ 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 	おはぎ 	チンジャオロースー丼 中華和え 中華スープ 豆腐 杏仁豆腐 	エネルギー 2041 kcal 蛋白質 79.8 g 脂質 47.1 g 食塩 9.3 g	28 (火)	米飯 厚焼き玉子 ふりかけ やさしいのみそ炒め 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 1973 kcal 蛋白質 90.6 g 脂質 48.2 g 食塩 7.3 g

都合によりメニュー変更することがあります。ご了承ください。