

[ 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
1 (水)	米飯 ウイナーソーテー 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 豆乳きのこスープ	ヤクルト	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	1990 kcal 蛋白質 81.4 g 脂質 50.5 g 食塩 10.5 g	8 (水)	米飯 ウイナーソーテー ポテトサラダ小 かき玉スープ 牛乳	ツナミート 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
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 鶏バジルオイル ゆでブロッコリー わかめサラダ ほうれん草スープ	カルシウムまんじゅう	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	9 (木)	米飯 オムレツ ひじき添え みそ汁 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ さば蒲焼き 里芋の煮ころがし ほうれん草おひたし 豚汁	ミルクプリン	米飯 五豆豆腐 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
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 さけのガーリック焼き ほうれん草のおかか和え コーンサラダ ミネラルズスープ	ひな祭りゼリー	米飯 ビーマンの肉詰め シラス納豆 すまし汁 ソファール元気	1959 kcal 蛋白質 87.5 g 脂質 46.4 g 食塩 8.4 g	10 (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 ひじきサラダ つみれ汁	ソファール元気	米飯 ふりかけ プルコギ ネバトロ和え のりあえ 中華スープ 豆腐	1923 kcal 蛋白質 89.4 g 脂質 40.3 g 食塩 8.8 g
4 (土)	米飯 豆腐チャンプルー もずくのすまし汁 牛乳	米飯 ふりかけ とりクリーム煮 にんじん甘煮 ブロッコリーマドレッシン キャベツスープ	ロッテチョコパイ	ネバとろ弁 白和え たけこの土佐煮 にらたま汁	2030 kcal 蛋白質 84.1 g 脂質 54.5 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	みそラーメン バタートッピング よだれどり ブイクレスビオピーチ	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
5 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁 (えの・じ) 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	12 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁 (えの・じ) 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	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
6 (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 インゲンの胡麻和え しょうが味噌汁	果物 (イチゴ)	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	1821 kcal 蛋白質 78.3 g 脂質 38.5 g 食塩 8.0 g	13 (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 ピーマンと竹輪の金平 ササミサラダ 中華スープ	ブロッカゼリー-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
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 フリ 春野菜あんかけ 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 (なまあげ)	1858 kcal 蛋白質 85.6 g 脂質 45.9 g 食塩 8.0 g	14 (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 鶏さみそ焼き にんじんの甘煮 コールスローサラダ さつま汁	ホワイトデーデザート	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	2041 kcal 蛋白質 83.7 g 脂質 55.3 g 食塩 8.3 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。