

[なごみ 4月 献立表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2023年 4月 1:常食

0:基本メニュー

2023-03-15 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 (土)	米飯 モーニングシチュー バナナ 豆乳飲料	みそラーメン きょうざ マンゴー 牛乳	エクレア	チキンライス チキンテートッピング ほうれん草サラダ 煮豆 キャベツスープ	1987 kcal 蛋白質 80.5 g 脂質 51.2 g 食塩 9.3 g	22 (土)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	ナポリタン アロヨイトマトドレッシング ワカメスープ	プリン	ちらし寿司 シューマイ ピーナツ和え 清汁 (椎茸・み)	1964 kcal 蛋白質 80.2 g 脂質 50.2 g 食塩 8.8 g
	689 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 15.4 g 食塩 1.4 g	688 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 17.8 g 食塩 3.1 g		610 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 18.0 g 食塩 4.8 g		595 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 6.2 g 食塩 1.5 g	708 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 27.4 g 食塩 3.6 g		661 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 16.6 g 食塩 3.7 g		661 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 16.6 g 食塩 3.7 g
16 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁 (えの・牛乳)	コモパン カレームニエル野菜マリネ マカロニサラダ ブイクレスピオ	微糖アイスコーヒー	ネギトロ丼 肉じゃが もやしのゴマ酢和え すまし汁	1832 kcal 蛋白質 81.7 g 脂質 52.3 g 食塩 6.9 g	23 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁 牛乳	ロールパン ビーフシチュー イタリアンサラダ 気になる野菜ポリフェノール	カルシウムどら焼き	やまかけ丼 ほうれん草のごま和え コロッケ みそ汁 豆腐	1956 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 45.8 g 食塩 9.5 g
	592 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 15.1 g 食塩 2.0 g	657 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 30.2 g 食塩 2.0 g		583 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 7.0 g 食塩 2.0 g		554 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 9.5 g 食塩 2.2 g	700 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 22.8 g 食塩 3.5 g			640 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 13.5 g 食塩 3.8 g	
17 (月)	米飯 目玉焼き&ナムル みそ汁 (玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ きょうざ たけのこの土佐煮 ツナサラダ 中華スープ	フロッカセリ-いちご	米飯 タンドリーチキン ほうれん草ソテー 豆腐サラダ ミルクスープ	1875 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 50.3 g 食塩 8.9 g	24 (月)	米飯 目玉焼き&ナムル みそ汁 (玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ えびフライ 菜の花ゴママヨ さつま汁	ショア	米飯 魚の粕漬け キャベツの和え物 かぼちゃサラダ のっぺい汁	1857 kcal 蛋白質 80.6 g 脂質 52.9 g 食塩 8.6 g
	506 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 9.5 g 食塩 2.0 g	770 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 25.9 g 食塩 2.0 g		599 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 14.9 g 食塩 2.6 g		544 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 15.1 g 食塩 1.8 g	741 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 23.0 g 食塩 3.3 g			572 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 14.8 g 食塩 3.5 g	
18 (火)	米飯 鶏つくねハンバーグ キャベツみそ汁 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ さかな辛みそ焼き さつまいものレモン煮 ナムル みそ汁 なまあげ	果物 (イチゴ)	米飯 南蛮漬け がんもの煮物 みそ汁 バインゼリー	1913 kcal 蛋白質 87.0 g 脂質 46.5 g 食塩 9.0 g	25 (火)	米飯 鶏つくねハンバーグ キャベツみそ汁 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ ほっけ塩焼き 煮豆 タラモサラダ みそ汁 なす 油揚げ	フロッカセリ-	米飯 鶏梅みそ焼き 焼きポテト ピーナツ和え 豆腐のすまし汁	1920 kcal 蛋白質 88.7 g 脂質 52.4 g 食塩 7.1 g
	578 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.4 g 食塩 2.9 g	596 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 11.5 g 食塩 3.1 g		739 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 21.6 g 食塩 3.0 g		616 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 19.0 g 食塩 2.7 g	647 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 16.9 g 食塩 2.3 g			657 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 16.5 g 食塩 2.1 g	
19 (水)	米飯 ウィンナーソテー ポテトサラダ かき玉汁 牛乳	牛丼 わかめサラダ みそ汁 菜の花	豆乳飲料	米飯 ふりかけ さば香り焼 れんこんの土佐煮 白和え 豚汁	1848 kcal 蛋白質 83.0 g 脂質 52.2 g 食塩 7.7 g	26 (水)	米飯 ウィンナーソテー ポテトサラダ小 かき玉スープ 牛乳	中華丼 キャベツ和風サラダ 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 ほうれん草のお浸し 清汁	1884 kcal 蛋白質 84.5 g 脂質 47.2 g 食塩 8.0 g
	560 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 15.3 g 食塩 1.9 g	589 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 13.4 g 食塩 2.0 g		699 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 23.5 g 食塩 3.0 g		680 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 27.5 g 食塩 2.4 g	648 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 11.0 g 食塩 2.5 g			556 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 8.7 g 食塩 3.1 g	
20 (木)	米飯 大豆ハム&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ とりのマヨネーズ焼き にんじん甘煮 のりあえ みそ汁 大根・油	パインアップル	米飯 白身魚のあんかけ ブロッコリーツナ和え みそ汁 なまあげ ベクシーいちご	1925 kcal 蛋白質 88.1 g 脂質 51.2 g 食塩 8.8 g	27 (木)	米飯 大豆ハム&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ とりね旨噌焼き にんじん甘煮 ジャーマンポテト すまし汁 花麩	ベクシーいちご	米飯 ふりかけ 魚のハーブグリル かぼちゃの甘煮 キャベツサラダ 豚汁	1976 kcal 蛋白質 84.7 g 脂質 55.2 g 食塩 8.4 g
	560 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 9.1 g 食塩 2.9 g	646 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 18.4 g 食塩 2.8 g		719 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 23.7 g 食塩 3.1 g		560 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 9.1 g 食塩 2.9 g	782 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 28.9 g 食塩 3.0 g			634 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 17.2 g 食塩 2.5 g	
21 (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 かれいみりん醤油焼 インゲン胡麻和え かぼちゃサラダ みそ汁 (ほうれん草)	ショア	米飯 青椒肉絲 中華和え 中華スープ 杏仁豆腐	1886 kcal 蛋白質 91.0 g 脂質 39.1 g 食塩 8.4 g	28 (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 南部焼き さつま芋甘煮 ほうれん草サラダ みそ汁 (キャベツ)	ショア ストロベリー	米飯 とり 塩麹焼 じゃがバター醤油 わかめサラダ みそ汁 なまあげ	1953 kcal 蛋白質 93.0 g 脂質 40.1 g 食塩 8.8 g
	641 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 17.3 g 食塩 2.4 g	607 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 8.8 g 食塩 3.2 g		638 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 13.0 g 食塩 2.8 g		641 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 17.3 g 食塩 2.4 g	703 kcal 蛋白質 37.6 g 脂質 16.9 g 食塩 3.6 g			609 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 15.9 g 食塩 2.8 g	