

[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
1 (土)	米飯 おまめのポトフ バナナ 牛乳 	塩ラーメン きょうざ ブイクレスビオ 	ソフール 	マーボー丼 ひじきのサラダ かき玉スープ フロッカゼリ 	1978 kcal 83.1 g 蛋白質 40.4 g 脂質 7.5 g 食塩	8 (土)	米飯 豆腐スープ バナナ 牛乳 	カレー南蛮 鶏竜田あげ ツナ大根サラダ ブイクレスビオ 	レモンティー 	ネバとろ丼 白和え たけのこの土佐煮 にらたま汁 	1949 kcal 83.1 g 蛋白質 49.2 g 脂質 7.5 g 食塩
2 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁 (えの・ト) 牛乳 	ロールパン とろクリーム煮 コールスローサラダ 気になる野菜ミニ 	フルーツヨーグルト 	他人どん メンチカツ 辛し和え みそ汁 キヤベツ 	1958 kcal 85.0 g 蛋白質 60.3 g 脂質 8.1 g 食塩	9 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁 (えの・ト) 牛乳 	ロールパン ポトフ アロカトマトドレッシング 豆乳飲料 マンゴー 	カルシウムまんじゅう 	チャーハン シウマイ キャベツサラダ 生揚げスープ 	1941 kcal 86.2 g 蛋白質 49.9 g 脂質 9.3 g 食塩
3 (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 ハンバーグ ガーリックポテト ブロッコリーサラダ ペーコンほうれん草スープ 	マンゴー 	米飯 鶏の山椒煮 納豆 みそ汁 ミルクプリン 	1955 kcal 90.9 g 蛋白質 50.2 g 脂質 7.4 g 食塩	10 (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 ささみ梅しそかつ せんきゃべツ 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 にんじん甘煮 納豆 ワカメスープ 	1881 kcal 90.2 g 蛋白質 54.8 g 脂質 7.6 g 食塩
4 (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 白身魚の辛みそ焼き ぜんまいの煮物 菜の花のごま和え みそ汁 (オクラ) 	ショア 	米飯 魚の竜田揚げ ほうれん草のなめたけ和え 黒豆 みそ汁 南瓜 	1914 kcal 86.6 g 蛋白質 55.3 g 脂質 8.2 g 食塩	11 (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 さかなの野菜あんかけ ごま酢和え(もやし) 豆腐の味噌汁 	ソフール 	米飯 鶏ごうじ味噌焼き マッシュポテト ひじきのサラダ うどのすまし汁 	1818 kcal 90.6 g 蛋白質 50.6 g 脂質 7.6 g 食塩
5 (水)	米飯 ウィンナーソーテー ポテトサラダ小 セルティコーンソー ヤクルト 	ハヤシライス カリフラワーサラダ 牛乳 	ハインアップル 	米飯 ふりかけ 豚生揚げのみそ炒め トマトボン酢かけ 清汁 (はんぺん・菜花) 	2077 kcal 82.1 g 蛋白質 58.8 g 脂質 8.3 g 食塩	12 (水)	米飯 ウィンナーソーテー 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 菜・ふ 	1868 kcal 81.9 g 蛋白質 45.7 g 脂質 9.7 g 食塩
6 (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 鶏バジルオイル焼 ゆでブロッコリー たけのことふきの当座煮 ほうれん草スープ 	果物 (イチゴ) 	米飯 豆腐バーグ さつまいものレモン煮 梅納豆 豚汁 	1849 kcal 81.7 g 蛋白質 45.4 g 脂質 8.5 g 食塩	13 (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 塩焼き (鯖) じゃが芋の煮ころがし 桜かまぼこ青菜あえ 豚汁 	桜プリン 	米飯 五目豆腐 キャベツ酢醤油和え キムチ 中華スープ 	1859 kcal 85.8 g 蛋白質 45.3 g 脂質 8.2 g 食塩
7 (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 マカロニサラダ ミネラルズ 	ソフール 	米飯 ビーマンの肉詰め かぼちゃの甘煮 シラス納豆 すまし汁 	1936 kcal 88.8 g 蛋白質 50.2 g 脂質 8.8 g 食塩	14 (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 おおか和え () ごぼうサラダ ほうれん草スープ 	ハインアップル 	米飯 ふりかけ ブルコギ ネバトロ和え のりあえ 中華スープ 豆腐 	1940 kcal 86.6 g 蛋白質 52.5 g 脂質 8.4 g 食塩