

[なごみ ショートステイ5月 献立表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2023年 5月

2023-04-13 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 (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 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 	ショア 	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 1838 kcal 蛋白質 79.3 g 脂質 46.6 g 食塩 7.9 g	8 (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 ハンバーグ煮込みオニオンスープ ガーリックポテト ブロッコリーサラダ ベーコンほうとう 	マンゴー 	米飯 鶏の山椒煮 納豆 みそ汁 ミルクプリン 	エネルギー 1955 kcal 蛋白質 90.9 g 脂質 50.2 g 食塩 7.4 g
2 (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 さばのもやしあん 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 かぼちゃ煮 にらだれやっこ かきたま汁 	エネルギー 1930 kcal 蛋白質 91.0 g 脂質 54.8 g 食塩 7.4 g	9 (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 レモンあん ほうれん草のなめたけ和え 黒豆 みそ汁(南) 	エネルギー 1926 kcal 蛋白質 86.3 g 脂質 55.1 g 食塩 8.3 g
3 (水)	米飯 ウインナーソーテー ポテトサラダ小 セルティコーン ヤクルト 	チキンカレーライス レズンサラダ 牛乳 	果物(イチゴ) 	ホイコーロー丼 ネバトロ和え にんじん枝豆マリネ わかめスープ 	エネルギー 2029 kcal 蛋白質 83.7 g 脂質 50.9 g 食塩 7.7 g	10 (水)	米飯 ウインナーソーテー ポテトサラダ小 セルティコーン ヤクルト 	ハヤシライス カリフラワーサラダ 牛乳 	パイナップル 	米飯 ふりかけ 豚生揚げのみそ炒め トマトポン酢かけ 清汁(はんぺん) 	エネルギー 2047 kcal 蛋白質 81.1 g 脂質 58.0 g 食塩 8.2 g
4 (木)	米飯 大豆ハム&ひじき 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 	ベクシー 	味噌トシ丼 つなじゃが ブロッコリーマトドレッシン みそ汁(キャベツ) 	エネルギー 1802 kcal 蛋白質 84.7 g 脂質 37.0 g 食塩 9.7 g	11 (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 	エネルギー 1849 kcal 蛋白質 81.7 g 脂質 45.4 g 食塩 8.5 g
5 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁(玉葱) 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 	こどもの日ゼリー 	ブルコギ丼 コールスローサラダ ワカメスープ ソファール元気 	エネルギー 1881 kcal 蛋白質 87.8 g 脂質 47.4 g 食塩 8.1 g	12 (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 マカロニサラダ ミネラルスープ 	ソファール 	米飯 ピーマンの肉詰め かぼちゃの甘煮 シラス納豆 すまし汁 	エネルギー 1936 kcal 蛋白質 88.8 g 脂質 50.2 g 食塩 8.8 g
6 (土)	米飯 おまめのポトフ バナナ 牛乳 	塩ラーメン きょうぎ ブイクレスピオ 	ソファール 	マーボー丼 ひじきのサラダ かき玉スープ ブロッカゼリー 	エネルギー 1978 kcal 蛋白質 83.1 g 脂質 40.4 g 食塩 7.5 g	13 (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 ブイクレスピオ 	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 	エネルギー 1949 kcal 蛋白質 83.1 g 脂質 49.2 g 食塩 7.5 g
7 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁(えの・) 牛乳 	ロールパン とりクリーム煮 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 キャベ 	エネルギー 1958 kcal 蛋白質 85.0 g 脂質 60.3 g 食塩 8.1 g	14 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁(えの・) 牛乳 	ロールパン ポトフ ブロッコリーマトドレッシン 豆乳飲料 	マンゴー 	チャーハン シューマイ キャベツサラダ 生揚げスープ 	エネルギー 1941 kcal 蛋白質 86.2 g 脂質 49.9 g 食塩 9.3 g