

[ なごみ7月 献立表 ]

調布市知的障害者援護施設なごみ

2023-06-08 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 ポトフ パナナ 牛乳 	ナポリタン ブロコリートマトドレッシング ワカメスープ 	プリン 	ちらし寿司 シュウマイ ピーナツ和え 清汁 (椎茸・み) 	1938 kcal 蛋白質 81.0 g 脂質 48.4 g 食塩 8.7 g	8 (土)	米飯 ミネストローネ パナナ 牛乳 	冷やし中華 とり チキンゲット 中華スープ 豆腐 	フイクレスピオ 	ソースカツどん サラダ奴 豚汁 ブロッカゼリー 	1960 kcal 蛋白質 86.5 g 脂質 41.0 g 食塩 9.5 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	635 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 14.8 g 食塩 3.6 g	553 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 5.7 g 食塩 1.5 g	639 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 16.4 g 食塩 4.0 g		768 kcal 蛋白質 34.6 g 脂質 18.9 g 食塩 4.0 g				
2 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁 (えの・牛乳) 	冷やしゴマだれうどん 豚しゃぶ マヨネーズ 豆乳飲料 	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 	1958 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 53.7 g 食塩 9.7 g	9 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁 (えの・じゃが芋) 牛乳 	ドライカレー コールスローサラダ ミルクスープ 豆乳飲料 	アイスクリーム 	ビビンバ キムチやっこ ワンタンスープ ミルクプリン 	2052 kcal 蛋白質 81.4 g 脂質 54.6 g 食塩 6.5 g
	554 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 9.5 g 食塩 2.2 g	764 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 30.7 g 食塩 3.7 g	640 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 13.5 g 食塩 3.8 g	554 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 9.5 g 食塩 2.2 g	873 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 34.4 g 食塩 2.6 g		625 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 10.7 g 食塩 2.6 g				
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 えびフライ ほうれん草ゴママヨ 	スイカ 	米飯 魚の粕漬け キャベツの和え物 ひきわりなっとう みそ汁 (かぼちゃ) ソファールイチゴ 	1867 kcal 蛋白質 81.6 g 脂質 48.7 g 食塩 8.9 g	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 メンチカツ 切り干し大 	ショア 	生麦焼き丼 スパゲティサラダ みそ汁 杏仁豆腐 	1950 kcal 蛋白質 79.9 g 脂質 61.0 g 食塩 10.0 g
	544 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 15.1 g 食塩 1.8 g	698 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 23.1 g 食塩 3.0 g	625 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 10.5 g 食塩 3.8 g	544 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 15.1 g 食塩 1.8 g	772 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 32.5 g 食塩 5.6 g		634 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 13.4 g 食塩 2.6 g				
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 ほっけ塩焼き 煮豆 タラモサラダ 	フイクレドリンク 	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 	1927 kcal 蛋白質 95.0 g 脂質 52.4 g 食塩 7.1 g	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 さばのみぞれソース ほうれん草のごま和 	マンゴー 	シンガポールライス キャベツサラダ かきたま汁 ソファール元気 	1925 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 59.1 g 食塩 8.0 g
	616 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 19.0 g 食塩 2.7 g	654 kcal 蛋白質 40.0 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	616 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 19.0 g 食塩 2.7 g	702 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 23.1 g 食塩 4 g		607 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 17.0 g 食塩 2.9 g				
5 (水)	米飯 ウィナーソーテー ポテトサラダ小 かき玉スープ 牛乳 	中華丼 キャベツ和風サラダ 黒豆 	ラムネゼリー 	鮭と蓮根の混ぜご飯 ほうれん草の煮浸し 清汁 フロッカゼリー 	1866 kcal 蛋白質 78.2 g 脂質 48.6 g 食塩 7.6 g	12 (水)	米飯 ウィナーソーテー ポテトサラダ小 かき玉スー 牛乳 	シーフードカレーライス レーズンサラダ 豆乳飲料 	もも 	ホイコーロー丼 ネバトロ和え にんじん枝豆マリネ みそ汁 	1905 kcal 蛋白質 82.3 g 脂質 46.8 g 食塩 9.1 g
	680 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 27.5 g 食塩 2.4 g	643 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 11.2 g 食塩 2.4 g	543 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 9.9 g 食塩 2.8 g	592 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 16.0 g 食塩 2.5 g	722 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 20.7 g 食塩 4.5 g		591 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 10.1 g 食塩 2.1 g				
6 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳 	もち麦ご飯 ふりかけ とりねぎ味噌焼き にんじん甘煮 ジャーマンポテト 	スイカ 	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 	1927 kcal 蛋白質 80.1 g 脂質 57.5 g 食塩 7.6 g	13 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳 	米飯 ふりかけ 鶏かおり焼き フライドポテト キャベツ酢醤油和え 	ソファール元気 	味噌トン丼 つなじゃが ブロコリートマトドレッシング みそ汁 (キャベツ) 	1872 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 44.4 g 食塩 9.2 g
	564 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 13.1 g 食塩 2.5 g	730 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 27.1 g 食塩 2.6 g	633 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 17.3 g 食塩 2.5 g	564 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 13.1 g 食塩 2.5 g	720 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 17.1 g 食塩 3.9 g		588 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 14.2 g 食塩 2.1 g				
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 南部焼き さつま芋甘煮 ほうれん草ワサビマヨネーズ 七夕そうめん汁 	七夕杏仁 	とり 塩麹焼丼 マカロニカレーサラダ トマトの甘酢あえ みそ汁 なまあげ 	50 kcal 蛋白質 82.7 g 脂質 55.5 g 食塩 8.5 g	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 焼魚 しゃけ きんぴらごぼう おかか和え (ほうれんそう) 	カルシウムまんじゅう 	フルコギライス もやしナムル ワカメスープ プリン 	1883 kcal 蛋白質 82.9 g 脂質 51.2 g 食塩 8.3 g
	641 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 17.3 g 食塩 2.4 g	742 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 25.3 g 食塩 3.0 g	567 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 12.9 g 食塩 3.1 g	641 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 17.3 g 食塩 2.4 g	595 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 17.5 g 食塩 2.9 g		647 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 16.4 g 食塩 3.0 g				