

[なごみ 6月 献立表]

--	--

調布市知的障害者援護施設なごみ
2023年 6月

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 (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 鶏バジルオイル焼 ゆでブロッコリー マカロニサラダ ほうれん草スープ 	さくらんぼ 旬! 	米飯 豆腐バーグ さつまいものレモン煮 梅納豆 豚汁 	1968 kcal 蛋白質 80.9 g 脂質 57.6 g 食塩 8.5 g	22 (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 塩焼き(鯖) 青のりペテト かまぼこ青菜あえ 豚汁 	プロツカゼリー 	米飯 五豆豆腐 キャベツ酢醤油和え キムチ 中華スープ 	1910 kcal 蛋白質 82.7 g 脂質 54.7 g 食塩 7.3 g
16 (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 たらもサラダ ミネラルスープ 	フォール ソファル元気 	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 	1952 kcal 蛋白質 88.6 g 脂質 53.1 g 食塩 8.7 g	23 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 もやし 牛乳 	米飯 ふりかけ からあげ ゆかり和え コールスローサラダ ほうれん草スープ 	バインアップル 	米飯 ふりかけ ブルコギ ネバト口和え のりあえ 中華スープ 豆腐 	1936 kcal 蛋白質 86.1 g 脂質 52.6 g 食塩 8.1 g
17 (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 フィクレスビオ 	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 蛋白質 83.1 g 脂質 49.2 g 食塩 7.5 g	24 (土)	米飯 モーニングシチュー バナナ ヤクルト 	みそラーメン ぎょうざ 夕張メロンゼリー 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 	1988 kcal 蛋白質 82.9 g 脂質 48.9 g 食塩 9.6 g
18 (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 ブロッコリーマドレッション 豆乳飲料 マンゴー 	カルシウムまんじゅう 	チャーハン シュウマイ キャベツサラダ 生揚げスープ 	1919 kcal 蛋白質 84.6 g 脂質 48.2 g 食塩 9.3 g	25 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁(えの) 牛乳 	米飯 ふりかけ カレーニエル野菜マリネ マカロニサラダ フィクレスビオ 	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 	1855 kcal 蛋白質 82.5 g 脂質 38.2 g 食塩 6.7 g
19 (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 しょうが味噌汁 	メロン 旬! 	米飯 ポークチャップ にんじん甘煮 納豆 ワカメスープ 	1933 kcal 蛋白質 89.5 g 脂質 60.5 g 食塩 7.4 g	26 (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 ぎょうざ たけのこのゴ ツナサラダ 中華スープ ザー菜 	プロツカゼリー-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 	1920 kcal 蛋白質 81.8 g 脂質 56.5 g 食塩 8.7 g
20 (火)	米飯 鶏つくね野菜あん キャベツみそ汁 牛乳 	もち麦ご飯 ふりかけ さんま塩焼き おろしポン酢 ごま酢和え 味噌汁 豆腐 	抹茶水ようかん 	米飯 鶏こうじ味噌焼き マッシュポテト ひじきのサラダ ナスのすましじる 	1825 kcal 蛋白質 81.3 g 脂質 52.6 g 食塩 7.5 g	27 (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 鮭辛みそ焼き さつまいものレモン煮 ナムル みそ汁 なまあげ 	マンゴー 	米飯 南蛮漬け がんもの煮物 みそ汁 バインゼリー 	1968 kcal 蛋白質 81.4 g 脂質 53.2 g 食塩 8.9 g
21 (水)	米飯 ウインナーソーテ ポテトサラダ小 かき玉スープ 牛乳 	スハミート 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 蛋白質 81.9 g 脂質 45.7 g 食塩 9.7 g	28 (水)	米飯 ウインナーソーテ ポテトサラダ小 かき玉汁 牛乳 	牛丼 わかめサラダ みそ汁 ほう 	豆乳飲料 	米飯 ふりかけ さば香り焼 れんごんの土佐煮 白和え 豚汁 	1846 kcal 蛋白質 82.7 g 脂質 52.3 g 食塩 7.8 g