

[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
15 (土)	米飯 おまめのポトフ バナナ 牛乳	塩ラーメン きょうざ ブイクレスピオ	コーヒーゼリー	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	1970 kcal 蛋白質 82.0 g 脂質 40.6 g 食塩 7.4 g	22 (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	1949 kcal 蛋白質 83.1 g 脂質 49.2 g 食塩 7.5 g
	595 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 6.2 g 食塩 1.5 g	669 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 15.7 g 食塩 2.4 g		706 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 18.7 g 食塩 3.5 g	574 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 10.2 g 食塩 0.4 g		752 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 24.2 g 食塩	623 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 14.8 g 食塩 2.4 g			
16 (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 キャベツ和風サラダ 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 キャベツ	1903 kcal 蛋白質 84.4 g 脂質 54.1 g 食塩 8.4 g	23 (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 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	1919 kcal 蛋白質 84.6 g 脂質 48.2 g 食塩 9.3 g
	562 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 9.5 g 食塩 2.2 g	667 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 25.1 g 食塩 3.5 g		674 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 19.5 g 食塩 2.7 g	554 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 9.5 g 食塩 2.2 g		703 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 21.2 g 食塩 3.6 g	662 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 17.5 g 食塩 3.5 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 さけ照焼 ぜんまいの煮物 ほうれん草のごま和え	スイカ	米飯 鶏の山椒煮 納豆 みそ汁 ぶどう寒	1878 kcal 蛋白質 85.9 g 脂質 50.0 g 食塩 8.0 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 ささみ梅しそ せんきゃべ インゲンの	メロン	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
	506 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 9.5 g 食塩 2.0 g	705 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 28.7 g 食塩 3.3 g		667 kcal 蛋白質 34.8 g 脂質 11.8 g 食塩 2.7 g	551 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 15.7 g 食塩 1.8 g		810 kcal 蛋白質 38.4 g 脂質 35.5 g 食塩 2.5 g	572 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 9.3 g 食塩 3.1 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 とり塩麹焼 ガーリックポテト ブロッコリーサラダ	マンゴー	米飯 ふりかけ 魚の竜田揚げ レモンあん にんじん甘煮	1901 kcal 蛋白質 90.0 g 脂質 51.2 g 食塩 9.2 g	25 (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	抹茶水ようかん	鶏こうじ味噌丼 マッシュポテト ひじきのサラダ ナスのすましじる プリン	1931 kcal 蛋白質 82.3 g 脂質 58.9 g 食塩 7.5 g
	578 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.4 g 食塩 2.9 g	652 kcal 蛋白質 38.2 g 脂質 17.4 g 食塩 2.9 g		671 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 20.4 g 食塩 3.4 g	579 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 13.4 g 食塩 2.9 g		656 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 24.3 g 食塩 2.0 g	696 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 21.2 g 食塩 2.6 g			
19 (水)	米飯 ウイナーソーテー ポテトサラダ小 みそ汁 なす 牛乳	ハンバーガー フィレオフィッシュ チキンナゲット コールスローサラダ	ソファール元気	ハヤシライス カリフラワーサラダ 豆乳飲料 パインアップル	2017 kcal 蛋白質 76.9 g 脂質 84.0 g 食塩 8.7 g	26 (水)	米飯 ウイナーソーテー 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	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
	565 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 15.3 g 食塩 2.1 g	682 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 45.8 g 食塩 3.8 g		770 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 22.9 g 食塩 2.8 g	592 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 16.0 g 食塩 2.5 g		733 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 26.3 g 食塩 3.6 g	543 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 3.4 g 食塩 3.6 g			
20 (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	ブロッカゼリー	米飯 豆腐バーグ さつまいものレモン煮 ひきわり納豆 豚汁	1989 kcal 蛋白質 83.7 g 脂質 56.6 g 食塩 8.7 g	27 (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) 青のりポテト かまぼこ青菜あえ	ブロッカゼリー	五豆豆腐ライス 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
	564 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 13.1 g 食塩 2.5 g	739 kcal 蛋白質 37.9 g 脂質 27.0 g 食塩 3.1 g		686 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 16.5 g 食塩 3.1 g	602 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 18.7 g 食塩 2.3 g		748 kcal 蛋白質 37.7 g 脂質 24.6 g 食塩 3.0 g	560 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 11.4 g 食塩 2.0 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 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	ジョア フレーン	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	1973 kcal 蛋白質 90.4 g 脂質 52.8 g 食塩 8.7 g	28 (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	ジョア	ブルコギ丼 ネバトロ和え のりあえ 中華スープ	1921 kcal 蛋白質 88.9 g 脂質 52.0 g 食塩 7.9 g
	641 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 17.3 g 食塩 2.4 g	659 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 18.4 g 食塩		673 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 17.1 g 食塩 2.7 g	641 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 17.3 g 食塩 2.4 g		670 kcal 蛋白質 32.8 g 脂質 24.4 g 食塩 2.7 g	610 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 10.3 g 食塩 2.8 g			