

[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
1 (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 にんじん甘煮 ジャーマンポテ すまし汁・花麩 	さくらんぼ 旬! 	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 	1922 kcal 蛋白質 79.9 g 脂質 57.3 g 食塩 7.6 g	8 (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 豆腐のすまし汁 	ソフル元気 	味噌トン丼 つなじゃが アロコ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
2 (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 ほうれん草サラダ みそ汁(キャベツ) 	ヤクルト 	米飯 とり 塩麴焼 じゃがバター醤油 わかめサラダ みそ汁 なまあげ 	1907 kcal 蛋白質 87.9 g 脂質 48.4 g 食塩 9.0 g	9 (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 しやし きんぴらごぼう おかか和え(ほうれん草) キャベツみそ汁 	プリン 	米飯 ブルコギ もやしナムル ワカメスープ ミルクプリン 	1965 kcal 蛋白質 85.8 g 脂質 56.5 g 食塩 8.3 g
3 (土)	米飯 ミネストローネ バナナ 牛乳 	冷やし中華 とり チキンナゲット 中華スープ 	フイクレスピオ 	ソースカツどん サラダ奴 豚汁 ブロックゼリー 	1960 kcal 蛋白質 86.5 g 脂質 41.0 g 食塩 9.5 g	10 (土)	米飯 おまめのポトフ バナナ 牛乳 	塩ラーメン ぎょうざ 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 ブロックゼリー 	1970 kcal 蛋白質 82.0 g 脂質 40.6 g 食塩 7.4 g
4 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁(えの) 牛乳 	ドライカレー ミルソー クルスー ワンタンスープ 豆乳飲料 	アイスcream 	ピピンバ キムチやっこ ワンタンスープ ミルクプリン 	2052 kcal 蛋白質 114.4 g 脂質 46.6 g 食塩 6.5 g	11 (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 とろクリーム煮 キャベツ和風サラダ 気になる野菜 	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
5 (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 切り干し大根サラダ みそ汁(ほうれん草) 	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 	1933 kcal 蛋白質 77.0 g 脂質 59.8 g 食塩 7.4 g	12 (月)	米飯 目玉焼き&ナムル みそ汁(玉葱) 牛乳 	もち麦ご飯 梅ひしお さけ照焼 ぜんまいの煮物 ほうれん草のごま和え みそ汁(オクラ) 	さくらんぼ 旬! 	米飯 鶏の山椒煮 納豆 みそ汁 ぶどう寒 	1863 kcal 蛋白質 85.7 g 脂質 49.9 g 食塩 8.0 g
6 (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え みそ汁(オクラ) 	マンゴー 	米飯 よだれどり かぼちゃ甘煮 かきたま汁 ソフル元気 	1947 kcal 蛋白質 85.8 g 脂質 56.6 g 食塩 7.1 g	13 (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 塩麴焼 ガーリックポテト ブロッコリーサラダ ベーコンほうれん草スープ 	マンゴー 	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 南瓜・長葱 	1914 kcal 蛋白質 90.1 g 脂質 50.9 g 食塩 9.0 g
7 (水)	米飯 ウインナーソーテ ポテトサラダ かき玉スープ 牛乳 	シーフードカレーライス レーズンサラダ 豆乳飲料 	さくらんぼ 旬! 	米飯 ふりかけ ホイコーロー ネマトロ和え にんじん枝豆マリネ みそ汁 	1912 kcal 蛋白質 83.9 g 脂質 48.1 g 食塩 9.5 g	14 (水)	米飯 ウインナーソーテ ポテトサラダ小 みそ汁 なす 牛乳 	ハヤシライス カリフラワーサラダ 豆乳飲料 	ハインアップル 	米飯 ふりかけ 豚豆腐のみそ炒め トマトポン酢かけ 清汁(はんぺん) 	1916 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 52.6 g 食塩 8.4 g

