

[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
29 (土)	米飯 モーニングシチュー バナナ ヤクルト 	冷やしみそラーメン ぎょうざ パインアップル 牛乳 	エクレア 	チキンライス チキンソテートッピング ほうれん草サラダ 煮豆 キャベツスープ 	エネルギー - 1990 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 47.0 g 食塩 9.4 g エネルギー - 698 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 12.5 g 食塩 1.7 g エネルギー - 682 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 16.5 g 食塩 2.9 g エネルギー - 610 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 4.8 g 食塩 4.8 g
30 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁 (えのぐが羊) 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 ブイクレスピオ 	微糖アイスコーヒー 	土用の丑; うなちらし 肉じゃが もやしのゴマ酢和え すまし汁 	エネルギー - 1965 kcal 蛋白質 79.5 g 脂質 51.9 g 食塩 6.8 g エネルギー - 592 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 15.1 g 食塩 2.0 g エネルギー - 680 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 16.1 g 食塩 1.3 g エネルギー - 693 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 20.7 g 食塩 3.5 g
31 (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 しゅうまい なすしぎ焼 ツナサラダ 	バニラアイス 	タンドリーチキンライス ほうれん草ソテー 豆腐サラダ ミルクスープ 	エネルギー - 1893 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 54.5 g 食塩 8.0 g エネルギー - 551 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 15.7 g 食塩 1.8 g エネルギー - 743 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 23.9 g 食塩 3.6 g エネルギー - 599 kcal 蛋白質 34.0 g 脂質 14.9 g 食塩 2.6 g

七夕と土用の丑



7月7日は七夕です。七夕をイメージした
そうめん汁、星の杏仁デザートをご堪能ください。



7月30日は土用の丑です。
うなぎでパワーアップ!
夏を乗り切りましょう!



リクエストメニュー

- さんま
- ドライカレー
- アイスコーヒー
- エクレア
- 土用の丑 うなぎ



夏メニュー

- スイカ
- ひやかし中華
- 桃

