

# [ なごみ 8月 献立表 ]

調布市知的障害者援護施設なごみ  
2023年 8月 1:常食

0:基本メニュー

2023-07-11 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 (火)	米飯 鶏つくね野菜あん キャベツみそ汁 牛乳 	米飯 ふりかけ さばのみそ焼 かぼちゃの甘煮 ほうれん草のごま和え 	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 ソール元気 	1899 kcal 80.7 g 蛋白質 53.8 g 脂質 8.5 g 食塩	22 (火)	米飯 鶏つくね野菜あん キャベツみそ汁 牛乳 	米飯 ふりかけ 揚げさばのレモンあん ゆでブロッコリー 揚げなすの酢和え 	ペクシーバイン 	もち麦ご飯 ふりかけ 肉豆腐 ほうれん草のごま和え みそ汁 (オクラ) 	1874 kcal 82.5 g 蛋白質 50.1 g 脂質 8.5 g 食塩
16 (水)	米飯 ウイナーソーテー ポテトサラダ小 かき玉スープ ヤクルト 	チキンカレーライス レズンサラダ 牛乳 	なし 	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 	1920 kcal 83.0 g 蛋白質 47.1 g 脂質 8.1 g 食塩	23 (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 	米飯 ふりかけ 処暑: さんま塩焼き かぼす (or スダチ) わかめサラダ 	フロッカゼリー 	ハヤシライス カリフラワーサラダ 豆乳飲料 パイナップル 	2043 kcal 84.7 g 蛋白質 62.7 g 脂質 8.3 g 食塩
17 (木)	米飯 オムレツ ひじき添え みそ汁 (玉葱) 牛乳 	米飯 ふりかけ 鶏かおり焼き 切干しの煮物 キャベツ酢醤油和え 豆腐のすまし汁 	スイカ 	味噌トン丼 つなじゃが ブロッコリートマトドレッシング みそ汁 (キャベツ) 	1738 kcal 79.3 g 蛋白質 39.1 g 脂質 8.9 g 食塩	24 (木)	米飯 オムレツ ひじき添え みそ汁 (玉葱) 牛乳 	米飯 ふりかけ 鶏バジルオイル焼 にんじん甘煮 ブロッコリーマスタード和え 	カルシウムまんじゅう 	米飯 豆腐バーグ さつまいものレモン煮 豆乳飲料 豚汁 	1926 kcal 81.2 g 蛋白質 51.7 g 脂質 8.4 g 食塩
18 (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 焼魚 シャブ ポパイソテー ポテトハニーマスタード 	ショア 	ブルコギライス もやしナムル ワカメスープ プリン 	1926 kcal 87.9 g 蛋白質 56.1 g 脂質 7.2 g 食塩	25 (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 西京焼き ほうれん草のおかか和え コーンサラダ 	ソール 	米飯 ピーマンの肉詰め かぼちゃの甘煮 シラス納豆 すまし汁 	1934 kcal 86.5 g 蛋白質 53.5 g 脂質 8.0 g 食塩
19 (土)	米飯 おまめのポトフ バナナ 牛乳 	ロールパン とりのコーン焼き にんじん甘煮 野菜マリネ ほうれん草スープ 	フルーツヨーグルト 	マーボー丼 ひじきのサラダ かき玉スープ フロッカゼリー 	1913 kcal 88.8 g 蛋白質 49.3 g 脂質 8.8 g 食塩	26 (土)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳 	もち麦ご飯 とりのクリーム煮 ブロッコリートマトドレッシング キャベツスープ 	コーヒーゼリー 	ネバとろ丼 白和え たけのこの土佐煮 にらたま汁 	1883 kcal 83.7 g 蛋白質 46.4 g 脂質 6.8 g 食塩
20 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁 (えの・ 牛乳 	冷やし塩ラーメン バターコーン ササミサラダ ソール 	アイスクリーム 	他人どん メンチカツ 辛し和え みそ汁 キャベツ 	1880 kcal 86.2 g 蛋白質 45.2 g 脂質 6.8 g 食塩	27 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁 (えの・ 牛乳 	カレー南蛮 鶏竜田あげ ショア 	アイスコーヒー 	チャーハン シュウマイ キャベツサラダ 生揚げスープ 	1855 kcal 83.7 g 蛋白質 48.8 g 脂質 9.6 g 食塩
21 (月)	米飯 大豆ハム&ナムル みそ汁 (玉葱) 牛乳 	米飯 ふりかけ ハンバーグ キャベツ和風サラダ 	ショア 	米飯 鶏の山椒煮 納豆 みそ汁 ふどう寒 	1875 kcal 84.9 g 蛋白質 38.5 g 脂質 7.4 g 食塩	28 (月)	米飯 大豆ハム&ナムル みそ汁 (玉葱) 牛乳 	米飯 ふりかけ 和風ハンバーグ インゲンおかか和え ジャーマンポテトサラダ しょうが味噌汁 	スイカ 	米飯 ポークチャップ にんじん甘煮 納豆 ワカメスープ 	1772 kcal 78.0 g 蛋白質 39.7 g 脂質 8.3 g 食塩