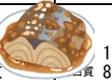
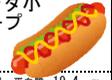
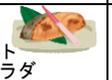
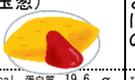
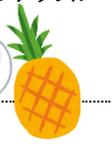
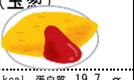
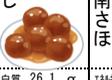
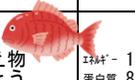


[なごみ 8月 献立表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2023年 8月 1:常食

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
1 (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 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 パインゼリー 	1924 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 47.1 g 食塩 8.5 g	8 (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 魚のハーブグリル タラモサラダ キャベツスープ 	フイクレスピオ 	米飯 鶏梅も焼き 焼きポテト ピーナツ和え 豆腐のすまし汁 	1852 kcal 蛋白質 79.6 g 脂質 42.2 g 食塩 7.0 g
2 (水)	米飯 ウインナーソーテ ポテトサラダ小 かき玉汁 牛乳 	豚丼 わかめサラダ みそ汁 ほうれん草・ふ 	豆乳飲料 	米飯 ふりかけ さば香り焼 れんこんの土佐煮 白和え 豚汁 	1866 kcal 蛋白質 82.3 g 脂質 54.2 g 食塩 7.8 g	9 (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 	米飯 西京焼き 青のりポテト キャベツサラダ 豚汁 	ソファール元気 	鮭と蓮根の混ぜご飯 ほうれん草の煮浸し 清汁 ブロックゼリー 	1909 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 51.5 g 食塩 7.3 g
3 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳 	米飯 ふりかけ とりのマヨネーズ焼き にんじん甘煮 のりあえ 	バインアップル 	米飯 白身魚のあんかけ フロッコリーツ小 みそ汁 なまあげ ベクシーいちご 	1920 kcal 蛋白質 83.3 g 脂質 53.4 g 食塩 7.7 g	10 (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 とりねぎ味噌焼き にんじん甘煮 くらげサラダ 	クリームソーダゼリー 	米飯 ふりかけ さけのガーリック焼 かぼちゃの甘煮 キャベツサラダ 豚汁 	904 kcal 蛋白質 79.9 g 脂質 41.8 g 食塩 7.6 g
4 (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 かれいみりん醤油焼 インゲンの胡麻和え かぼちゃサラダ 	ヨア 	青椒肉絲ライス 中華和え 中華スープ 杏仁豆腐 	1933 kcal 蛋白質 89.1 g 脂質 44.1 g 食塩 8.2 g	11 (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 南部焼き さつま芋甘煮 ほうれん草サラダ 	レモンゼリー 	とり 塩麹焼弁 マカロニカレーサ トマトの甘酢あえ みそ汁 なまあげ 	1857 kcal 蛋白質 85.5 g 脂質 44.5 g 食塩 9.2 g
5 (土)	米飯 豆腐スープ バナナ 牛乳 	ロールパン ビーフシチュー イタリアンサラダ コーヒードリンク 	カルシウムどら焼き 	ちらし寿司 シュウマイ ピーナツ和え 清汁 (椎茸・み) 	1886 kcal 蛋白質 85.3 g 脂質 44.3 g 食塩 6.9 g	12 (土)	米飯 ミネストローネ バナナ 牛乳 	冷やしみそラーメン ぎょうざ フィイクレスピオ 	エクレア 	ソースカツどん サラダ奴 豚汁 ブロックゼリー 	1972 kcal 蛋白質 87.4 g 脂質 39.0 g 食塩 8.1 g
6 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁 (えの・じゃが芋) 牛乳 	ナポリタン ブロッコリーマドレッシン ミルクスープ 	プリン 	やまかけ弁 ほうれん草のごま和え コロケ みそ汁 豆腐 	1962 kcal 蛋白質 80.6 g 脂質 52.4 g 食塩 9.6 g	13 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁 (えの・じゃが芋) 牛乳 	あんかけ焼きそば ナムル 豆乳飲料 	紅茶シフォンケーキ 	ビビンバ キムチやっこ ワンタンスープ ソファールイチゴ 	1914 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 41.8 g 食塩 6.4 g
7 (月)	米飯 大豆ハム&ナムル みそ汁 (玉葱・あ) 牛乳 	米飯 ふりかけ えびフライ ササミサラダ 	マンゴー 	米飯 魚の粕漬け キャベツの和え物 ひきわりなつとう みそ汁 (かぼちゃ) ソファールイチゴ 	1836 kcal 蛋白質 88.0 g 脂質 35.3 g 食塩 8.8 g	14 (月)	米飯 大豆ハム&ナムル みそ汁 (玉葱・あげ) 牛乳 	もち麦ご飯 ふりかけ メンチカツ ピーマンとじゃこの炒め物 切り干し大根サラダ 	ショア 	生妻焼き弁 スパゲティサラダ みそ汁 杏仁豆腐 	1884 kcal 蛋白質 83.6 g 脂質 47.9 g 食塩 8.3 g