

[ 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 8.0 g 蛋白質 47.1 g 脂質 8.5 g 食塩	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 79.6 g 蛋白質 42.2 g 脂質 7.0 g 食塩	
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 82.3 g 蛋白質 54.2 g 脂質 7.8 g 食塩	699 kcal 35.2 g 蛋白質 23.5 g 脂質 3.0 g 食塩	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 80.3 g 蛋白質 51.5 g 脂質 7.3 g 食塩
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 フロッコリーツッパ みそ汁 なまあげ ペクシーいちご 	1920 kcal 83.3 g 蛋白質 53.4 g 脂質 7.7 g 食塩	696 kcal 27.0 g 蛋白質 21.9 g 脂質 2.5 g 食塩	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 9.9 g 蛋白質 1.8 g 脂質 7.6 g 食塩
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 89.1 g 蛋白質 44.1 g 脂質 8.2 g 食塩	629 kcal 28.3 g 蛋白質 12.4 g 脂質 3.2 g 食塩	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 マカロニカレーサー トマトの甘酢あえ みそ汁 なまあげ 	1857 kcal 85.5 g 蛋白質 44.5 g 脂質 9.2 g 食塩
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 85.3 g 蛋白質 44.3 g 脂質 6.9 g 食塩	635 kcal 30.7 g 蛋白質 14.8 g 脂質 3.6 g 食塩	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 87.4 g 蛋白質 39.0 g 脂質 8.1 g 食塩
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 80.6 g 蛋白質 52.4 g 脂質 9.6 g 食塩	640 kcal 30.1 g 蛋白質 13.5 g 脂質 3.8 g 食塩	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 80.3 g 蛋白質 41.8 g 脂質 6.4 g 食塩
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 88.0 g 蛋白質 35.3 g 脂質 8.8 g 食塩	625 kcal 35.1 g 蛋白質 10.5 g 脂質 3.8 g 食塩	14 (月)	米飯 大豆ハム&ナムル みそ汁 (玉葱・あ) 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 	生麦焼き弁 スパゲティサラダ みそ汁 杏仁豆腐 	1884 kcal 83.6 g 蛋白質 47.9 g 脂質 8.3 g 食塩