

[ 9月 なごみ ショートステイ 献立表 ]

--	--

調布市知的障害者援護施設なごみ  
2023年 9月 1: 常食

2023-08-18 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 (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 ほうれん草ワサビマヨネーズ 	毎日ピテツ 	ブルコギライス もやしナムル ワカメスープ プリン 	エネルギー - 1977 kcal 蛋白質 80.4 g 脂質 58.5 g 食塩 7.4 g	22 (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 しやけ おかか和え(ほうれんそう) きんぴら汁 	カルシウムまんじゅう 	米飯 ビーマンの肉詰め かぼちゃの甘煮 シラス納豆 すまし汁 	エネルギー - 1877 kcal 蛋白質 82.2 g 脂質 51.2 g 食塩 7.5 g
16 (土)	米飯 おまめのポトフ バナナ 牛乳 	冷やし中華 とり チキンナゲット さつまいものレモン煮 	フイクレスピオ 	マーボー丼 ひじきのサラダ かき玉スープ プロッカゼリ 	エネルギー - 1999 kcal 蛋白質 90.2 g 脂質 40.3 g 食塩 8.8 g	23 (土)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳 	塩ラーメン ぎょうざ 豆乳飲料 	秋分: おはぎ 	ネバとろ丼 白和え たけのこの土佐煮 にらたま汁 	エネルギー - 2000 kcal 蛋白質 82.6 g 脂質 48.9 g 食塩 6.3 g
17 (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 コールスローサラダ 豆乳飲料 	アイスクリーム 	他人どん なめろうフライ 辛し和え みそ汁 キャベ 	エネルギー - 2011 kcal 蛋白質 81.3 g 脂質 56.5 g 食塩 6.6 g	24 (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 トリクリーム煮 キャベツ和風サラダ 気になる野菜 	フルーツヨーグルト 	チャーハン シュマイ キャベツサラダ 生揚げスープ 	エネルギー - 1926 kcal 蛋白質 84.3 g 脂質 52.1 g 食塩 9.2 g
18 (月)	米飯 大豆ハム&ナムル みそ汁(玉葱) 牛乳 	米飯 ふりかけ メンチカツ ほうれん草サラダ 	ジョア 	米飯 鶏の山椒煮 納豆 みそ汁 ぶどう寒 	エネルギー - 1957 kcal 蛋白質 81.8 g 脂質 53.8 g 食塩 7.1 g	25 (月)	米飯 大豆ハム&ナムル みそ汁(玉葱) 牛乳 	米飯 ふりかけ とり 塩焼 ほうれん草のごま和え みそ汁(オクラ) 	エクレア 	鶏こじ味噌丼 マッシュポテト ひじきのサラダ ナスのすまし汁 プリン 	エネルギー - 1984 kcal 蛋白質 87.3 g 脂質 61.8 g 食塩 8.1 g
19 (火)	米飯 鶏つくね野菜あん 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 	マンゴー 	米飯 ふりかけ とりの竜田揚げ レモンあん にんじん甘煮 ほうれん草のなめ和え 	エネルギー - 1883 kcal 蛋白質 84.0 g 脂質 51.2 g 食塩 7.3 g	26 (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 とり 塩焼 フライドポテト ブロッコリーサラダ 	フイクレスCP10 	米飯 ポークチン にんじん 納豆 ワカメ 	エネルギー - 1863 kcal 蛋白質 93.4 g 脂質 38.9 g 食塩 8.0 g
20 (水)	米飯 ウインナーソーテー ポテトサラダ かき玉スープ 牛乳 	米飯 ふりかけ 魚の粕漬 れんズンサラダ みそ汁 なまあげ 	ソファール元気 	ハヤシライス カリフラワーサラダ 豆乳飲料 パインアップル 	エネルギー - 1949 kcal 蛋白質 87.1 g 脂質 54.4 g 食塩 9.2 g	27 (水)	米飯 ウインナーソーテー ポテトサラダ かき玉スープ 牛乳 	米飯 ふりかけ さけのガーリック焼き ほうれん草のおかか和え たらもサラダ 	ジョア プレーン 	米飯 魚のにつけ 魚の煮ころがし 山海おろし和え みそ汁 南瓜 	エネルギー - 1915 kcal 蛋白質 83.5 g 脂質 53.9 g 食塩 8.1 g
21 (木)	米飯 オムレツ ひじき添え みそ汁(玉葱) 牛乳 	軟飯 ふりかけ 鶏かおり焼き とろみあん ポパイソーテー 切干なめこみそ汁 	ペクシーバイン 	軟飯 豆腐バーグ さつまいものレモン煮 ひきわり納豆 豚汁 	エネルギー - 1705 kcal 蛋白質 76.8 g 脂質 52.9 g 食塩 9.1 g	28 (木)	米飯 オムレツ ひじき添え みそ汁(玉葱) 牛乳 	もち麦ご飯 ふりかけ 鶏バジルオイル焼 ゆでブロッコリー マカロニサラダ ほうれん草スープ 	ブロッカゼリ 	五目豆腐ライス キャベツ酢醤油和え キムチ 中華スープ 	エネルギー - 1835 kcal 蛋白質 82.8 g 脂質 49.5 g 食塩 7.3 g