

[ 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
1 (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 鶏竜田あげ おかか和え(フロッカゼリ) わかめサラダ	ジョア	米飯 ふりかけ ブルコギ ネバトロ和え のりあえ 中華スープ 豆腐	エネルギー - 1846 kcal 蛋白質 89.0 g 脂質 48.0 g 食塩 7.1 g	8 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 もやし 牛乳	白露: くりごはん さけの塩焼き あきなす焼びたし ほうれん草とハムの和え物	ジョア プレーン	とり 塩麹焼弁 マカロニカレーサラダ トマトの甘酢あえ みそ汁 なまあげ	エネルギー - 1943 kcal 蛋白質 88.1 g 脂質 58.2 g 食塩 7.1 g
	エネルギー - 679 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 22.9 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 538 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 13.8 g 食塩 1.9 g		エネルギー - 629 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 11.3 g 食塩 3.0 g	エネルギー - 641 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 17.3 g 食塩 2.4 g		エネルギー - 622 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 20.0 g 食塩 1.6 g	エネルギー - 56 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 12.9 g 食塩 3.1 g			
2 (土)	米飯 ミネストローネ バナナ 牛乳	みそラーメン バタートッピング よだれどり	毎日ピテツ	ちらし寿司 シュウマイ ピーナツ和え 清汁(椎茸・みつほ)	エネルギー - 1827 kcal 蛋白質 82.3 g 脂質 39.3 g 食塩 7.8 g	9 (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 コーヒー豆乳	なし 4等分	ソースカツどん サラダ奴 豚汁 ブロッカゼリ	エネルギー - 1947 kcal 蛋白質 87.5 g 脂質 47.5 g 食塩 7.2 g
	エネルギー - 553 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 5.7 g 食塩 1.5 g	エネルギー - 639 kcal 蛋白質 33.0 g 脂質 18.8 g 食塩 2.7 g		エネルギー - 635 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 14.8 g 食塩 3.6 g	エネルギー - 574 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 10.2 g 食塩 0.4 g		エネルギー - 622 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 18.4 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 751 kcal 蛋白質 34.3 g 脂質 18.9 g 食塩 4.0 g			
3 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁(えの) 牛乳	米飯 魚のマスタード焼き ポパイソテー コールスローサラダ ミルクスープ	アイスコーヒー	やまかけ丼 ほうれん草のごま和え コロッケ みそ汁 豆腐	エネルギー - 1927 kcal 蛋白質 82.5 g 脂質 52.5 g 食塩 9.1 g	10 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁(えの) 牛乳	ナポリタン アロコトマドレッシング ミルクスープ	プリン	ビビンバ キムチやっこ ワンダンスープ ミルクプリン	エネルギー - 1940 kcal 蛋白質 78.1 g 脂質 49.5 g 食塩 7.5 g
	エネルギー - 551 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 9.4 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 736 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 29.6 g 食塩 3.1 g		エネルギー - 640 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 13.5 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 547 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 9.4 g 食塩 2.2 g		エネルギー - 768 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 29.4 g 食塩 3.6 g	エネルギー - 625 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 10.7 g 食塩 2.6 g			
4 (月)	米飯 大豆ハム&ナムル みそ汁(玉葱) 牛乳	米飯 ふりかけ ぎょうざ ピーマンと竹輪の合 ササミサラダ	フイクレドリンク	うなぎちらし寿司 白菜の煮浸し 清汁 ブロッカゼリ	エネルギー - 1829 kcal 蛋白質 83.1 g 脂質 42.3 g 食塩 8.0 g	11 (月)	米飯 大豆ハム&ナムル みそ汁(玉葱) 牛乳	米飯 ふりかけ えびフライ ほうれん草ゴママヨ さつま汁	水羊羹	生姜焼き丼 スパゲティサラダ みそ汁 杏仁豆腐	エネルギー - 1936 kcal 蛋白質 84.2 g 脂質 46.5 g 食塩 8.3 g
	エネルギー - 559 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 10.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 718 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 20.9 g 食塩 2.0 g		エネルギー - 552 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 11.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 559 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 10.2 g 食塩 2.4 g		エネルギー - 768 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 23.0 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 609 kcal 蛋白質 33.0 g 脂質 13.3 g 食塩 2.6 g			
5 (火)	米飯 鶏つくね野菜あん キャベツみそ汁 牛乳	米飯 西京焼き 焼きポテト ぜんまいの煮物 みそ汁 ほうれん草	カルシウムまんじゅう	米飯 鶏胸みそ焼き ピーナツ和え 納豆 豆腐のすまし汁	エネルギー - 1931 kcal 蛋白質 87.8 g 脂質 53.3 g 食塩 6.5 g	12 (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 ほっけ塩焼き タラモサラダ みそ汁 なす 油揚げ	ミルクプリン	シンガポールライス キャベツサラダ かきたま汁 ソフールイチゴ	エネルギー - 1822 kcal 蛋白質 82.2 g 脂質 44.9 g 食塩 7.3 g
	エネルギー - 554 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 12.8 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 776 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 26.4 g 食塩 1.7 g		エネルギー - 601 kcal 蛋白質 37.6 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 516 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 7.2 g 食塩 2.5 g		エネルギー - 646 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 19.8 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 660 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 17.9 g 食塩 2.8 g			
6 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトサラダ かき玉スープ 牛乳	かきあげ天丼 高野豆腐含め煮 わかめサラダ みそ汁 青菜	コーヒームース	米飯 ふりかけ さばの味噌煮 キャベツの和え物 みそ汁(かぼちゃ) ソフール元氣	エネルギー - 2017 kcal 蛋白質 72.9 g 脂質 60.0 g 食塩 6.0 g	13 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトサラダ かき玉スープ 牛乳	中華丼 キャベツ和風サラダ 黒豆 豆乳スープ	ラムネゼリー	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	エネルギー - 1900 kcal 蛋白質 85.6 g 脂質 47.3 g 食塩 6.9 g
	エネルギー - 592 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 16.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 733 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 26.9 g 食塩 3.2 g		エネルギー - 692 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 18.6 g 食塩 3.7 g	エネルギー - 666 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 26.0 g 食塩 2.4 g		エネルギー - 643 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 26.0 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 591 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 10.1 g 食塩 2.1 g			
7 (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 とりのマヨネーズ焼き ゴマれんこん のりあえ みそ汁 大根	ハインアップル	米飯 ふりかけ 魚のハーブグリル かぼちゃの甘煮 キャベツサラダ 豚汁	エネルギー - 1856 kcal 蛋白質 85.2 g 脂質 49.4 g 食塩 8.0 g	14 (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 とりにき味噌焼き にんじん甘煮 ジャーマンポテト	ハインアップル	味噌トン丼 つなじゃが アロコトマドレッシング みそ汁(キャベツ)	エネルギー - 1912 kcal 蛋白質 80.4 g 脂質 55.3 g 食塩 7.4 g
	エネルギー - 565 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 13.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 657 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 19.0 g 食塩 3.0 g		エネルギー - 634 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 17.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 565 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 13.1 g 食塩 2.6 g		エネルギー - 759 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 28.0 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 588 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 14.2 g 食塩 2.4 g			