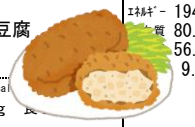
[１０月 なごみ 献 立 表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2023年10月

2023-09-08 印刷

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
29 (日)	米飯 オムレツ＆ひじき みそ汁（玉葱） 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 564 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 13.1 g 食塩 2.5 g	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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 736 kcal 蛋 脂質 29.6 g 食塩	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  ｴﾈﾙｷﾞｰ 640 kcal 脂質 13.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1940 kcal 質 80.3 g 56.2 g 9.4 g
30 (月)	米飯 豆腐スープ ソフール元気 ｴﾈﾙｷﾞｰ 467 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 8.4 g 食塩 0.1 g	もち麦ご飯 ふりかけ しゅうまい なすしぎ焼 ツナサラダ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 855 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 34.3 g 食塩 3.4 g	ロールケーキ 	米飯 魚の粕漬け キャベツの和え物 ひきわりなっとう みそ汁（かぼちゃ） ソフールイチゴ ｴﾈﾙｷﾞｰ 625 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 10.5 g 食塩 3.8 g	1947 kcal 蛋白質 79.7 g 脂質 53.2 g 食塩 7.3 g
31 (火)	米飯 ミネストローネ マンゴー ｴﾈﾙｷﾞｰ 488 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 4.5 g 食塩 1.3 g	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 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 721 脂質 16.0	ぶどう寒 	米飯 鶏梅みそ焼き 焼きポテト ピーナツ和え 豆腐のすまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 657 kcal 蛋白質 脂質 16.5 g 食塩 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1866 kcal 蛋白質 80.6 g 質 37.0 g 塩 5.7 g

寒露

暑さも残る日々ですが，暦の上では秋を迎えています。
もみじ饅頭で，すがすがしい秋に思いをはせてみませんか。

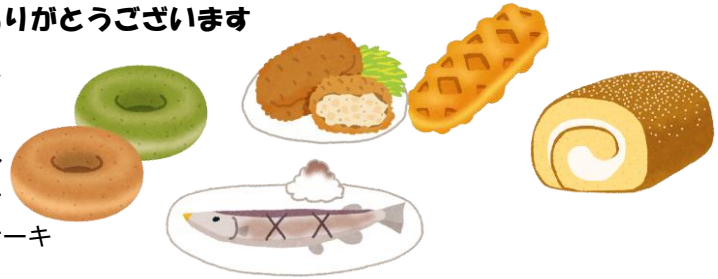
霜降

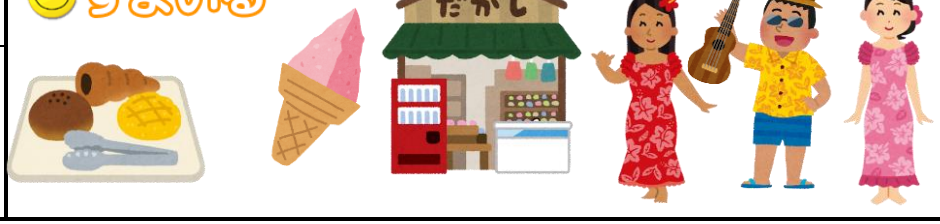
秋が少しづつ深まり，もみじが色付きを増す時期です。
舞茸ご飯で秋を味わいましょう。

リクエストメニュー

リクエスト　ありがとうございます

８日　ドーナツ
２０日　さんま
２６日　ワッフル
２９日　コロッケ
３０日　ロールケーキ



すずかけフェスタ

フレッシュベーカリー
すまいる