

[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	日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
15 (日)	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 とりのコーン焼き にんじん甘煮 野菜マリネ ほうれん草スープ 	アイスコーヒー 	マーボー丼 ひじきのサラダ かき玉スープ おいしくビシメシ 	1865 kcal たんぱく質 81.0 g 脂質 53.0 g 食塩 8.7 g	22 (日)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳 	もち麦ご飯 ふりかけ さばの味噌煮 ササミサラダ 清汁 (はんぺん) 	ブイクレソドリンク 	チャーハン シュウマイ キャベツサラダ 中華スープ 	1779 kcal たんぱく質 83.1 g 脂質 45.1 g 食塩 8.5 g
16 (月)	米飯 豆腐スープ ソファール元気 	米飯 ふりかけ ハンバーグ煮込ソース キャベツ和風サラダ 牛乳 	マンゴー 	米飯 鶏の山椒煮 納豆 みそ汁 C a 桃ゼリー 	1920 kcal たんぱく質 82.2 g 脂質 47.1 g 食塩 4.9 g	23 (月)	米飯 豆腐スープ ソファール元気 	米飯 ふりかけ 和風ハンバー 人参おかか和 ジャーマンポテト 牛乳 	ドーナツ 	米飯 ポークチャップ にんじん甘煮 納豆 ワカメスープ 	1947 kcal たんぱく質 82.3 g 脂質 55.5 g 食塩 5.8 g
17 (火)	米飯 ミネストローネ バナナ 	米飯 ふりかけ 揚げさばのレモンあん レモンあん ゆでブロッコリー 揚げなすの酢油和え 牛乳 	ブロッカゼリー 	もち麦ご飯 ふりかけ 肉豆腐 ほうれん草のごま みそ汁 (オクラ) 	1932 kcal たんぱく質 80.6 g 脂質 51.6 g 食塩 5.6 g	24 (火)	米飯 ミネストローネ プリン 	霜降：舞茸ごはん 塩焼き (鯖) 秋の染めおろしソース ほうれん草ゴマ酢和え 牛乳 	イモ羊羹 	とり味噌噌丼 マッシュポテト ひじきのサラダ 清汁 (はんぺん・みつ) 	1843 kcal たんぱく質 80.1 g 脂質 51.7 g 食塩 5.5 g
18 (水)	米飯 ポトフ ソファール元気 	米飯 ハヤシライス カリフラワーサラダ 牛乳 	パインアップル 	米飯 ふりかけ ほっけ ぜんまいの煮物 山海おろし和え さつま汁 	1890 kcal たんぱく質 81.6 g 脂質 48.2 g 食塩 7.2 g	25 (水)	米飯 モーニングシチュー パインアップル 	スパミート ツナサラダ さつまいもとリンゴの重ね煮 牛乳 	レモンゼリー 	米飯 ふりかけ 魚のにつけ かぼちゃ甘煮 山海おろし和え みそ汁 菜・ふ 	1988 kcal たんぱく質 85.0 g 脂質 45.8 g 食塩 7.9 g
19 (木)	米飯 モーニングシチュー マンゴー 	米飯 ふりかけ 鶏バジルオイル焼 にんじん甘煮 ブロマスタード和え 牛乳 	キャラメルプリン 	米飯 ふりかけ 豆腐バーグ さつまいものレモン煮 おかか和え (ほうれん草) 豚汁 	1959 kcal たんぱく質 80.7 g 脂質 49.0 g 食塩 6.2 g	26 (木)	米飯 ポトフ ソファール元気 	米飯 ふりかけ ほっけ塩焼き 里芋の煮ころがし ほうれん草のお浸し 牛乳 	ココアワッフル (鉄入り) 	五目豆腐ライス ササミサラダ 黒豆 中華スープ 	1872 kcal たんぱく質 81.0 g 脂質 43.6 g 食塩 4.9 g
20 (金)	米飯 かぼちゃシチュー パインアップル 	もち麦ご飯 ふりかけ さんま塩焼き れんこんきんぴら ほうれん草のおかか和え 牛乳 	C a 桃ゼリー 	米飯 ビーマンの肉詰め 人参コーンソテー シラス納豆 すまし汁 	2055 kcal たんぱく質 80.4 g 脂質 61.2 g 食塩 6.2 g	27 (金)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 	もち麦ご飯 ふりかけ 鶏竜田あげ おかか和え わかめサラダ 牛乳 	ミルクプリン柿ソース 	米飯 ふりかけ ブルコギ めんたいこ のりあえ 中華スープ 豆腐 	1930 kcal たんぱく質 86.6 g 脂質 43.8 g 食塩 7.2 g
21 (土)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁 (えの・ 牛乳 	カレー南蛮 鶏竜田あげ ソファール 	アイスコーヒー 	ネバとろ弁 白和え たけのこの土佐煮 にらたま汁 	1905 kcal たんぱく質 84.6 g 脂質 49.4 g 食塩 8.7 g	28 (土)	米飯 大豆ハム&ナムル みそ汁 (玉葱・あげ) 牛乳 	冷やし子ぎつねそば ミートボールもやし・マンゴー 毎日ビテツ 	コーヒゼリー 	そぼろ丼 豆腐野菜あんかけ (軟) ジャーマンポテトサラダ 清汁 (椎茸・ 	1893 kcal たんぱく質 76.3 g 脂質 51.5 g 食塩 8.2 g