

[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
1 (日)	米飯 鶏つくね野菜あん キャベツみそ汁 牛乳 	ナポリタン ブロッコリーマトドレッシング ミルクスープ 	プリン 	やまかけ丼 ほうれん草のごま和え コロッケ みそ汁 豆腐 	1927 kcal 蛋白質 79.8 g 脂質 50.2 g 食塩 9.9 g	8 (日)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳 	あんかけ焼きそば シュウマイ ナムル かき玉スープ 	ドーナツ 	ビビンバ なめたけやっこ ワンタンスープ アセロラゼリー 	1943 kcal 蛋白質 85.9 g 脂質 49.6 g 食塩 10.3 g
2 (月)	米飯 豆腐スープ ソファール元気 	米飯 ふりかけ えびフライ タルタルソース ササミサラダ 牛乳 	マンゴー 	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) ソファール 	1903 kcal 蛋白質 85.2 g 脂質 47.0 g 食塩 5.8 g	9 (月)	米飯 豆腐スープ ソファール元気 	もち麦ご飯 ふりかけ メンチカツ ピーマンと炒りじゃこ和え 切り干し大根サラダ 牛乳 	杏仁豆腐 柿シロップ 	生姜焼き丼 キャベツ和風サラダ みそ汁 いちごムース 	1939 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 57.1 g 食塩 4.9 g
3 (火)	米飯 ミネストローネ マンゴー 	米飯 ふりかけ 魚のハーブグリル カラビーンマリネ タラモサラダ 牛乳 	もみじまんじゅう 	米飯 かつおみそ 鶏梅みそ焼き 焼きポテト ピーナツ和え 豆腐のすまし汁 	1967 kcal 蛋白質 81.4 g 脂質 51.1 g 食塩 5.2 g	10 (火)	米飯 ミネストローネ バナナ 	米飯 ふりかけ さばのみそ焼き かぼちゃの甘煮 ほうれん草のごま和え 牛乳 	ラムネゼリー 	シンガポールライス キャベツサラダ かきたま汁 ソファール元気 	1926 kcal 蛋白質 80.7 g 脂質 48.1 g 食塩 6.3 g
4 (水)	米飯 モーニングシチュー パインアップル 	米飯 西京焼き 肉じゃが キャベツ和え 牛乳 	エクレア 	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 	1881 kcal 蛋白質 85.8 g 脂質 43.7 g 食塩 6.0 g	11 (水)	米飯 ポトフ ソファール元気 	チキンカレーライス レズンサラダ 牛乳 	水羊羹【栗】 	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 	1995 kcal 蛋白質 84.6 g 脂質 48.2 g 食塩 7.2 g
5 (木)	米飯 ポトフ ソファール元気 	米飯 ふりかけ とりにぎ味噌焼き にんじん甘煮 くらげサラダ 牛乳 	フルーツパンチ 	米飯 ふりかけ さけのガーリック焼き かぼちゃの甘煮 キャベツサラダ 豚汁 	1943 kcal 蛋白質 84.4 g 脂質 43.0 g 食塩 6.4 g	12 (木)	米飯 モーニングシチュー パインアップル 	米飯 ふりかけ 鶏かおり焼き 切干しの煮物 キャベツ酢醤油和え 牛乳 	カルシウムどら焼き 	味噌トン丼 つなじゃが ブロッコリーマトドレッシング みそ汁(キャベツ) 	1895 kcal 蛋白質 86.5 g 脂質 42.8 g 食塩 7.6 g
6 (金)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 	米飯 ふりかけ 南部焼き さつま芋甘煮 ほうれん草サラダ 牛乳 	カルシウムまんじゅう 	とり 塩麹焼 マカロニカレーサラダ トマトの甘酢あん みそ汁 なまあじ 	1980 kcal 蛋白質 86.8 g 脂質 44.4 g 食塩 7.4 g	13 (金)	米飯 かぼちゃシチュー マンゴー 	米飯 ふりかけ 焼魚 しやけ ポパイソテー ポテトハニーマスタード 牛乳 	プリン 	フルコギライス新 もやしナムル ワカメスープ レモンゼリー 	1927 kcal 蛋白質 79.9 g 脂質 49.8 g 食塩 5.7 g
7 (土)	米飯 大豆ハム&ナムル みそ汁(玉葱・あげ) 牛乳 	冷やしみそラーメン ぎょうざ フィクレスピオ 	キャラメルプリン 	ソースカツどん サラダ奴 豚汁 ソファール 	1980 kcal 蛋白質 89.4 g 脂質 40.8 g 食塩 8.9 g	14 (土)	米飯 ウインナーソテー ポテトサラダ かき玉スープ 牛乳 	冷やし塩ラーメン バターコーン ツナサラダ ソファール 	アイスクリーム 	他人どん メンチカツ 辛し和え みそ汁 	1950 kcal 蛋白質 79.1 g 脂質 57.6 g 食塩 7.3 g