[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

_	3年10月	T.	T	Ī			ı	1			_03_09_E11Wil
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 ^{13847-516 kcal 集白買 21.1 g} 脂質 7.2 g 食塩 2.5 g		المالية	やまかけ丼 ほうれん草のごま和え コロッケ みそ汁 豆腐 ^{12847 -} 640 kcal 集自賞 28.6 g 脂質 13.5 g 食塩 3.8 g	TAMF' - 1927 kcal 蛋白質 79.8 g 脂質 50.2 g 食塩 9.9 g	(0)		あんかけ焼きそば シュウマイ ナムル かき玉スープ ^{2884*-} 807 koal 乗自買 39.7 g 脂質 27.0 g 食塩.5.8 g	ドーナツ	ビビンパ なめたけやっこ ワンタンスープ アセロラゼリー ****- 556 kcal 集自實 脂質 7.8 g 食塩 2.0 g	IAR' - 1943 kcal 蛋白質 85.9 g 49.6 g 10.3 g
2 (月)		米飯 ふりかけ えびフライタルタルソース ササラダ 牛乳 2484 - 811 koal 蛋白質 34.2 g 脂質 28.1 g 食塩 1.9 g	マンゴー	米飯 魚の粕漬け キャベツの和え物 ひきわりなつとう みそ汁(かぼちゃ) ソフール *****- 625 kcal 蛋質 35.1 g 脂質 10.5 g 食塩 3.8 g	1903 koal 蛋白質 85.2 g 脂質 47.0 g 食塩 5.8 g	9		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 1244-845 kcal 第6町 30.2 g 脂質 32.4 g 食塩 2.5 g	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 ****- 627 kcai 重音策 3 脂質 16.3 g 食塩 2.3 g	'+' - 1939 kcal 質 80.3 g 質 57.1 g 文塩 4.9 g
3 (火)	エネルギ- 482 kcal 蛋白質 12.9 g	米飯 ふりかけ 魚のハーブグリル カラーピーマンマリュ タラモサラダ 牛乳 1344-815 kcal 蛋白 脂質 29.5 g 食塩 1	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 ビーナッ和え 豆腐のすまし汁 ***** 670 kcal 乗自策 32.0 g 脂質 16.6 g 食塩 2.3 g	IAAF - 1967 koal 蛋白質 81.4 g 脂質 51.1 g 食塩 5.2 g	(44)		米飯 ふりかけ さばのみそ焼き いぼちゃの甘煮 ほうれん草のごま和え 牛乳 ****: 783 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 26.1 g 食塩 2.3 g	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 ソフール元気 ****- 630 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 18.0 g 食塩 2.9 g	Mat - 1926 kcal 全白質 80.7 g 百質 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 1344 - 576 kcal 蛋白質 xxx g 脂質 9.8 g 食塩 1.5 g		エクレア	鮭と蓮根の混ぜご飯 ほうれん草の煮浸し 清汁 プロッカゼリー 13847 - 543 kcal 蛋白尿 脂質 9.9 g 食塩 2.8 g	TANF - 1881 kcal 自質 85.8 g i質 43.7 g 支塩 6.0 g	(-1 -1)		チキンカレーライス レーズンサラダ 牛乳 ^{1384*- 873 kcal 蛋白素 50.6} g 脂質 28.5 g 食塩 3.4 g	水羊羹【栗】	ホイコーロー丼 ネパトロ和え にんじん枝豆マリ みそ汁 ^{2384*- 591 koal 蛋白質 33.5 g} 脂質 10.1 g 食塩 2.1 g	1995 koal 84. 6 g 48. 2 g 7. 2 g
5 (木)	米飯 ポトフ ソフール元気 ^{13847 - 557 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.1 g 食塩 1.9 g}	米飯 ふりかけ とりねぎ味噌焼き にんじみ甘煮 くらげサラダ 牛乳 1344 - 669 kcal 蛋白質 36.5 g 脂質 15.3 g 食塩 1.9 g	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 **** 717 kcal 蛋白気 脂質 25.6 g 食塩 2.0 。	1943 koal 84. 3 g 33. 0 g 6. 4 g	(+)	米飯 モーニングシチュー パインアップン 1244-591 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.9 g 食塩 1.5 g	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. ****・718 kcal 蛋白質 37.7 g 脂質 18.7 g 食塩 3.2 g	カルシウムどら焼き	味噌トン丼 つなじゃが プロリコリートマトドレッシン みそ汁 (キャペリ) 1444- 586 kcal i 脂質 14.2 g 食	rahi' - 1895 kcal 蛋白質 86.5 g 脂質 42.8 g 多塩 7.6 g
6 (金)	米飯 かぼちゃシチュー パナナ ***: 655 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 10.1 g 食塩 1.5 g		カルシウムまんじゅう	とり 塩麹焼丼 マカロニカレーサラダ トマトの甘酢あえ みそ汁 なまあり 1384* - 567 kcal 蛋白電 脂質 12.9 g 食塩 3.1 g	IAM - 1980 koal 白質 86.8 g 質 44.4 g 上塩 7.4 g	13 (金)		米飯 ふりかけ 焼魚 しゃけ ポパイソテー ボテトハニーマスタード 牛乳 1344 - 767 kcal 蛋白質 34.9 g 脂質 29.5 g 食塩 1.8 g	7112	レモンゼリー	IAM+ - 1927 koal E白質 79.9 g 启質 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 ****- 559 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 10.2 g 食塩 2.4 g		キャラメルブリン	ソースカツどん サラダ奴 豚汁 ソフール ^{1384*- 785 kcal 蛋白} 脂質 19.7 g 食塩 3.3 g	raaf - 1980 kcal 蛋白質 89.4 g 脂質 40.8 g 食塩 8.9 g			冷やし塩ラーメン パターコーン ツナサラダ ソフール ^{1284*} - 634 koal 蛋白質 29.6 g 脂質 16.2 g 食塩 2.0 g	P125U-L	他人どん メンチカツ 辛し和え みそ汁 キャ ^{2384-674 koal} 第6页 23-7 g 脂質 19.5 g 食塩 2.7 g	hi' - 1950 kcal 白質 79.1 g 后質 57.6 g 食塩 7.3 g