

# [ なごみ11月献立表 ]

調布市知的障害者援護施設なごみ  
2023年11月

2023-09-25 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<br>(水) | 米飯<br>モーニングシチュー<br>パンアップル               | 豚丼<br>マカロニサラダ<br>みそ汁 ほうれん草<br>牛乳                          | ところてん 黒蜜    | お蕎麦屋さんの<br>カレーライス<br>ほうれん草の煮浸し<br>フルーツヨーグルト                     | エネルギー - 1961 kcal<br>蛋白質 86.1 g<br>脂質 48.4 g<br>食塩 7.0 g | 8<br>(水)  | 米飯<br>モーニングシチュー<br>パンアップル               | 米飯<br>ふりかけ<br>立冬メニュー：筑前煮<br>キャベツ和え<br>みそ汁 (ほうれん草)            | ジョア ストロベリー    | 鮭と蓮根の混ぜご飯<br>ほうれん草の煮浸し<br>清汁<br>ブロッカゼリー              | エネルギー - 1857 kcal<br>蛋白質 79.7 g<br>脂質 36.1 g<br>食塩 7.3 g  |
|          | エネルギー - 576 kcal<br>蛋白質 20.8 g<br>脂質 9.8 g<br>食塩 1.5 g   | エネルギー - 761 kcal<br>蛋白質 33.4 g<br>脂質 23.9 g<br>食塩 3.2 g  | エネルギー - 624 kcal<br>蛋白質 20.0 g<br>脂質 14.7 g<br>食塩 2.3 g                                      | エネルギー - 576 kcal<br>蛋白質 20.8 g<br>脂質 9.8 g<br>食塩 1.5 g   | エネルギー - 758 kcal<br>蛋白質 29.2 g<br>脂質 20.3 g<br>食塩 3.0 g  |           | エネルギー - 523 kcal<br>蛋白質 22.0 g<br>脂質 6.0 g<br>食塩 2.8 g   |   |  |   |   |
| 2<br>(木) | 米飯<br>ポトフ<br>ソファール元気                    | 米飯<br>ふりかけ<br>ささみの梅しそフライ<br>のりあえ<br>みそ汁 オリーブオイル<br>牛乳     | キウイフルーツ     | 他人丼<br>かぼちゃの甘煮<br>みそ汁 なまあげ                                      | エネルギー - 2007 kcal<br>蛋白質 92.2 g<br>脂質 56.0 g<br>食塩 7.1 g | 9<br>(木)  | 米飯<br>ポトフ<br>ソファール元気                    | 米飯<br>ふりかけ<br>とりねぎ味噌焼き<br>こんじん甘煮<br>くらげサラダ<br>牛乳             | フルーツパンチ       | 米飯<br>ふりかけ<br>さけのガーリック焼<br>かぼちゃの甘煮<br>キャベツサラダ<br>豚汁  | エネルギー - 1943 kcal<br>蛋白質 84.3 g<br>脂質 53.0 g<br>食塩 6.4 g  |
|          | エネルギー - 557 kcal<br>蛋白質 16.5 g<br>脂質 12.1 g<br>食塩 1.9 g  | エネルギー - 888 kcal<br>蛋白質 44.8 g<br>脂質 33.5 g<br>食塩 2.7 g  | エネルギー - 562 kcal<br>蛋白質 20.0 g<br>脂質 10.4 g<br>食塩 2.5 g                                      | エネルギー - 557 kcal<br>蛋白質 16.5 g<br>脂質 12.1 g<br>食塩 1.9 g  | エネルギー - 669 kcal<br>蛋白質 36.5 g<br>脂質 15.3 g<br>食塩 1.9 g  |           | エネルギー - 717 kcal<br>蛋白質 25.6 g<br>脂質 25.6 g<br>食塩 2.6 g  |   |  |   |   |
| 3<br>(金) | 米飯<br>かぼちゃシチュー<br>バナナ                   | 米飯<br>ふりかけ<br>かれないみりん醤油焼<br>インゲンの胡麻和え<br>キャベツ和風サラダ<br>牛乳  | ロッテチョコパイ    | とり 塩麹焼丼<br>マカロニカレーサラダ<br>トマトの甘酢あえ<br>みそ汁 豆腐                     | エネルギー - 1949 kcal<br>蛋白質 83.4 g<br>脂質 44.5 g<br>食塩 6.7 g | 10<br>(金) | 米飯<br>かぼちゃシチュー<br>バナナ                   | 米飯<br>ふりかけ<br>南部焼き<br>さつま芋甘煮<br>ほうれん草サラダ<br>牛乳               | カルシウムまんじゅう    | すき煮丼<br>コロッケ<br>山塊おろし和え<br>みそ汁                       | エネルギー - 1944 kcal<br>蛋白質 80.4 g<br>脂質 44.4 g<br>食塩 7.4 g  |
|          | エネルギー - 655 kcal<br>蛋白質 22.1 g<br>脂質 10.1 g<br>食塩 1.5 g  | エネルギー - 752 kcal<br>蛋白質 35.0 g<br>脂質 23.0 g<br>食塩 2.2 g  | エネルギー - 542 kcal<br>蛋白質 20.0 g<br>脂質 11.4 g<br>食塩 3.0 g                                      | エネルギー - 655 kcal<br>蛋白質 22.1 g<br>脂質 10.1 g<br>食塩 1.5 g  | エネルギー - 758 kcal<br>蛋白質 36.0 g<br>脂質 21.4 g<br>食塩 2.8 g  |           | エネルギー - 567 kcal<br>蛋白質 28.7 g<br>脂質 12.9 g<br>食塩 3.1 g  |   |  |   |   |
| 4<br>(土) | 米飯<br>大豆ハム&ナムル<br>みそ汁 (玉葱・ほうれん草)<br>牛乳  | ロールパン<br>ビーフシチュー<br>イタリアンサラダ<br>コーヒー豆乳                    | カルシウムどら焼き   | オムハヤシ<br>サラダ奴<br>とうもろこしスープ<br>いちごムース                            | エネルギー - 1925 kcal<br>蛋白質 85.6 g<br>脂質 54.8 g<br>食塩 9.2 g | 11<br>(土) | 米飯<br>大豆ハム&ナムル<br>みそ汁 (玉葱・ほうれん草)<br>牛乳  | 冷やしみそラーメン<br>ぎょうざ<br>ブイクレスピオ                                 | キャラメルプリン      | ソースカツどん<br>サラダ奴<br>豚汁<br>ソファール元気                     | エネルギー - 1939 kcal<br>蛋白質 87.4 g<br>脂質 40.4 g<br>食塩 9.0 g  |
|          | エネルギー - 559 kcal<br>蛋白質 23.0 g<br>脂質 10.2 g<br>食塩 2.4 g  | エネルギー - 677 kcal<br>蛋白質 32.7 g<br>脂質 19.3 g<br>食塩 2.9 g  | エネルギー - 689 kcal<br>蛋白質 25.3 g<br>脂質 25.3 g<br>食塩 2.5 g                                      | エネルギー - 559 kcal<br>蛋白質 23.0 g<br>脂質 10.2 g<br>食塩 2.4 g  | エネルギー - 636 kcal<br>蛋白質 35.0 g<br>脂質 10.9 g<br>食塩 2.6 g  |           | エネルギー - 744 kcal<br>蛋白質 31.4 g<br>脂質 19.3 g<br>食塩 4.0 g  |   |  |   |   |
| 5<br>(日) | 米飯<br>鶏つくね野菜あん<br>キャベツみそ汁<br>牛乳        | ナポリタン<br>ブロッコリートマトドレッシング<br>ミルクスープ                       | プリン        | やまかけ丼<br>ほうれん草のごま和え<br>コロッケ<br>みそ汁 豆腐                          | エネルギー - 1927 kcal<br>蛋白質 79.8 g<br>脂質 50.2 g<br>食塩 9.9 g | 12<br>(日) | 米飯<br>オムレツ&ひじき<br>みそ汁 (玉葱)<br>牛乳       | あんかけ焼きそば<br>シュウマイ<br>ナムル<br>かき玉スープ                          | ちょこドーナツ      | ビビンバ<br>なめたけやっこ<br>ワンダンスープ<br>おいしくビビンバアセロラ          | エネルギー - 1949 kcal<br>蛋白質 85.8 g<br>脂質 50.4 g<br>食塩 10.4 g |
|          | エネルギー - 516 kcal<br>蛋白質 21.1 g<br>脂質 7.2 g<br>食塩 2.5 g   | エネルギー - 771 kcal<br>蛋白質 32.0 g<br>脂質 29.5 g<br>食塩 3.6 g  | エネルギー - 640 kcal<br>蛋白質 28.6 g<br>脂質 13.5 g<br>食塩 3.8 g                                      | エネルギー - 580 kcal<br>蛋白質 21.1 g<br>脂質 14.8 g<br>食塩 2.5 g  | エネルギー - 813 kcal<br>蛋白質 30.2 g<br>脂質 27.8 g<br>食塩 3.0 g  |           | エネルギー - 556 kcal<br>蛋白質 25.1 g<br>脂質 7.8 g<br>食塩 2.0 g   |   |  |   |   |
| 6<br>(月) | 米飯<br>豆腐スープ<br>ソファール元気                | 米飯<br>ふりかけ<br>えびフライ<br>タルタルソース<br>ササミサラダ<br>牛乳          | マンゴー      | 米飯<br>魚の粕漬け<br>キャベツの和え物<br>ひきわりなっとう<br>みそ汁 (かぼちゃ)<br>ソファール元気  | エネルギー - 1862 kcal<br>蛋白質 83.2 g<br>脂質 46.6 g<br>食塩 5.9 g | 13<br>(月) | 米飯<br>豆腐スープ<br>ソファール元気                | もち麦ご飯<br>ふりかけ<br>メンチカツ<br>ピーマンと炒りじゃこ和え<br>切り干し大根サラダ<br>牛乳  | 杏仁豆腐 柿シロップ  | 生麦焼き丼<br>キャベツ和風サラダ<br>みそ汁<br>いちごムース                | エネルギー - 1939 kcal<br>蛋白質 80.3 g<br>脂質 57.1 g<br>食塩 4.9 g  |
|          | エネルギー - 467 kcal<br>蛋白質 13.9 g<br>脂質 8.4 g<br>食塩 0.1 g   | エネルギー - 811 kcal<br>蛋白質 34.2 g<br>脂質 28.1 g<br>食塩 1.9 g  | エネルギー - 584 kcal<br>蛋白質 33.1 g<br>脂質 10.1 g<br>食塩 3.9 g                                      | エネルギー - 467 kcal<br>蛋白質 13.9 g<br>脂質 8.4 g<br>食塩 0.1 g   | エネルギー - 845 kcal<br>蛋白質 30.2 g<br>脂質 32.4 g<br>食塩 2.5 g  |           | エネルギー - 627 kcal<br>蛋白質 25.0 g<br>脂質 16.3 g<br>食塩 2.3 g  |   |  |   |   |
| 7<br>(火) | 米飯<br>ミネストローネ<br>マンゴー                 | 米飯<br>ふりかけ<br>魚のハーブグリル<br>カレーピーマンマリネ<br>タラモサラダ<br>牛乳    | もみじまんじゅう  | 米飯<br>かつおみそ<br>鶏梅みそ焼き<br>焼きポテト<br>ピーナツ和え<br>豆腐のすまし汁           | エネルギー - 1967 kcal<br>蛋白質 81.4 g<br>脂質 51.1 g<br>食塩 5.2 g | 14<br>(火) | 米飯<br>ミネストローネ<br>バナナ                  | 米飯<br>ふりかけ<br>さばのみそ焼き<br>かぼちゃの甘煮<br>ほうれん草のごま和え<br>牛乳       | ハイネゼリー      | シンガポールライス<br>キャベツサラダ<br>かきたま汁<br>ソファール元気           | エネルギー - 1906 kcal<br>蛋白質 80.7 g<br>脂質 48.1 g<br>食塩 6.4 g  |
|          | エネルギー - 482 kcal<br>蛋白質 12.9 g<br>脂質 5.0 g<br>食塩 1.4 g   | エネルギー - 815 kcal<br>蛋白質 35.0 g<br>脂質 29.5 g<br>食塩 1.1 g  | エネルギー - 670 kcal<br>蛋白質 32.0 g<br>脂質 16.6 g<br>食塩 2.3 g                                      | エネルギー - 513 kcal<br>蛋白質 12.1 g<br>脂質 4.0 g<br>食塩 1.1 g   | エネルギー - 763 kcal<br>蛋白質 35.4 g<br>脂質 26.1 g<br>食塩 2.4 g  |           | エネルギー - 630 kcal<br>蛋白質 25.0 g<br>脂質 18.0 g<br>食塩 2.3 g  |   |  |   |   |

[ なごみ11月献立表 ]

調布市知的障害者援護施設なごみ  
2023年11月

2023-09-25 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<br>(水) | 米飯<br>ポトフ<br>ソール元気                        | テキンカレーライス<br>レーズンサラダ<br>牛乳                                 | 水羊羹【栗】     | ホイコーロー丼<br>ネバトロ和え<br>にんじん枝豆マリネ<br>みそ汁            | エネルギー - 1995 kcal<br>蛋白質 84.6 g<br>脂質 48.2 g<br>食塩 7.2 g | 22<br>(水) | 米飯<br>ポトフ<br>ソール元気                  | 米飯<br>ふりかけ<br>ほっけ<br>小雪メニュー：おでん<br>ぜんまいの煮物<br>さつま汁          | ジョア ストロベリー    | ハヤシライス<br>カリフラワーサラダ<br>パインアップル              | エネルギー - 1876 kcal<br>蛋白質 79.9 g<br>脂質 42.1 g<br>食塩 6.9 g |
|           |  |   |   |   |  |           |  |  |  |  |  |
| 16<br>(木) | 米飯<br>モーニングシチュー<br>パインアップル                | 米飯<br>ふりかけ<br>鶏かおり焼<br>切干しの煮物<br>キャベツ酢醤油和え<br>牛乳           | カルシウムどら焼き  | 味噌トン丼<br>つなじゃが<br>ブロッコリーマトドレッシング<br>みそ汁 (キャベツ)   | エネルギー - 1895 kcal<br>蛋白質 86.5 g<br>脂質 42.8 g<br>食塩 7.6 g | 23<br>(木) | 米飯<br>モーニングシチュー<br>マンゴー             | 米飯<br>ふりかけ<br>鶏バジルオイル焼<br>にんじん甘煮<br>ブロッコリーマスタ<br>牛乳         | キャラメルプリン      | 米飯<br>ふりかけ<br>豆腐バーグ<br>さつまいものレモン煮<br>おかか和え  | エネルギー - 1959 kcal<br>蛋白質 80.7 g<br>脂質 49.0 g<br>食塩 6.2 g |
|           |  |   |   |   |  |           |  |  |  |  |  |
| 17<br>(金) | 米飯<br>かぼちゃシチュー<br>マンゴー                    | 米飯<br>ふりかけ<br>焼魚 ししゃけ<br>ポテトハニーマスタード<br>牛乳                 | プリン        | ブルゴギライス新<br>もやしナムル<br>ワカメスープ<br>レモンゼリー           | エネルギー - 1927 kcal<br>蛋白質 79.9 g<br>脂質 49.8 g<br>食塩 5.7 g | 24<br>(金) | 米飯<br>かぼちゃシチュー<br>パインアップル           | もち麦ご飯<br>ふりかけ<br>さんま塩焼き<br>れんこんきんぴら<br>ほうれん草のおかか和え<br>牛乳    | Ca桃ゼリー        | 米飯<br>ビーマンの肉詰め<br>人參コーンソー<br>シラス納豆<br>すまし汁  | エネルギー - 2055 kcal<br>蛋白質 80.4 g<br>脂質 61.2 g<br>食塩 6.2 g |
|           |  |   |   |   |  |           |  |  |  |  |  |
| 18<br>(土) | 米飯<br>ウインナーソー<br>ポテトサラダ小<br>かき玉スープ<br>牛乳  | 塩ラーメン<br>バターコン<br>ツナサラダ<br>ソール                             | アイスクリーム    | そぼろ玉とじ丼<br>メンチカツ<br>辛し和え<br>みそ汁                  | エネルギー - 1950 kcal<br>蛋白質 79.1 g<br>脂質 57.6 g<br>食塩 7.3 g | 25<br>(土) | 米飯<br>豆腐バーグ<br>野菜あんかけ<br>みそ汁<br>牛乳  | カレー南蛮<br>鶏竜田あげ<br>ソール                                       | アイスコーヒー       | ネバとろ丼<br>白和え<br>たけのこの土佐煮<br>にらたま汁           | エネルギー - 1905 kcal<br>蛋白質 84.6 g<br>脂質 49.4 g<br>食塩 8.7 g |
|           |  |   |   |   |  |           |  |  |  |  |  |
| 19<br>(日) | 米飯<br>ミートボールと温野菜<br>みそ汁 もやし<br>牛乳        | 米飯<br>ふりかけ<br>とりのコーン焼き<br>にんじん甘煮<br>野菜マリネ<br>ほうれん草スープ     | アイスコーヒー   | マーボー丼<br>ひじきのサラダ<br>かき玉スープ<br>おいしくビシメツ!!        | エネルギー - 1865 kcal<br>蛋白質 81.0 g<br>脂質 53.0 g<br>食塩 8.7 g | 26<br>(日) | 米飯<br>オムレツ&ひじき<br>みそ汁 (玉葱)<br>牛乳   | もち麦ご飯<br>ふりかけ<br>さばの味噌煮<br>ササミサラダ<br>清汁 (はんぺん)             | フイクレソドリンク    | チャーハン<br>シュウマイ<br>キャベツサラダ<br>中華スープ         | エネルギー - 1779 kcal<br>蛋白質 83.1 g<br>脂質 45.1 g<br>食塩 8.5 g |
|           |  |   |   |   |  |           |  |  |  |  |  |
| 20<br>(月) | 米飯<br>豆腐スープ<br>ソール元気                    | 米飯<br>ふりかけ<br>ハンバーグ煮込ソース<br>キャベツ和風サラダ<br>牛乳              | マンゴー     | 米飯<br>鶏の山椒煮<br>納豆<br>みそ汁<br>Ca桃ゼリー             | エネルギー - 1920 kcal<br>蛋白質 82.2 g<br>脂質 47.1 g<br>食塩 4.9 g | 27<br>(月) | 米飯<br>豆腐スープ<br>ソール元気              | 米飯<br>ふりかけ<br>和風ハンバーグ<br>人參おかか和え<br>ジャーマンポテト<br>牛乳        | コロコロあんドーナツ  | 米飯<br>ポークチャップ<br>にんじん甘煮<br>納豆<br>ワカメスープ   | エネルギー - 1917 kcal<br>蛋白質 82.0 g<br>脂質 53.5 g<br>食塩 5.7 g |
|           |  |   |   |   |  |           |  |  |  |  |  |
| 21<br>(火) | 米飯<br>ミネストローネ<br>バナナ                    | 米飯<br>ふりかけ<br>揚げさばのレモンあん<br>ゆでブロッコリー<br>揚げなすの酢油和え<br>牛乳  | ブロッカゼリー  | もち麦ご飯<br>ふりかけ<br>肉豆腐<br>ほうれん草のごま<br>みそ汁 (オクラ)  | エネルギー - 1932 kcal<br>蛋白質 80.6 g<br>脂質 51.6 g<br>食塩 5.6 g | 28<br>(火) | 米飯<br>ミネストローネ<br>バナナ              | 米飯<br>ふりかけ<br>塩焼き (鯖)<br>秋の染めおろしソース<br>ほうれん草ゴママヨ和え<br>豚汁  | ジョア ストロベリー  | とり味噌丼<br>マッシュポテト<br>ひじきのサラダ<br>清汁 (みつば)   | エネルギー - 1802 kcal<br>蛋白質 81.3 g<br>脂質 43.7 g<br>食塩 6.4 g |
|           |  |   |   |   |  |           |  |  |  |  |  |

[ なごみ11月献立表 ]

調布市知的障害者援護施設なごみ  
2023年11月

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |

2023-09-25 印刷

| 日         | 朝食  | 昼食  | おやつ  | 夕食  | 栄養価  |
|-----------|---|---|--|---|--|
| 29<br>(水) | 米飯<br>モーニングシチュー<br>パインアップル<br> | スパミート<br>ツナサラダ<br>さつまいもとリンゴの重ね煮<br>牛乳<br>              | レモンゼリー<br>        | 米飯<br>ふりかけ<br>魚のにつけ<br>かぼちゃ甘煮<br>山海おろし和え<br>みそ汁 菜・ふ<br> | 1988 kcal<br>たんぱく質 85.0 g<br>脂質 45.8 g<br>食塩 7.9 g |
|           | 材料 - 594 kcal 蛋白質 21.3 g<br>脂質 9.9 g 食塩 1.5 g   | 材料 - 851 kcal 蛋白質 33.6 g<br>脂質 32.5 g 食塩 2.8 g  |  | 材料 - 543 kcal 蛋白質 30.1 g<br>脂質 3.4 g 食塩 3.6 g   |  |
| 30<br>(木) | 米飯<br>ポトフ<br>ソフル元気<br>         | 米飯<br>ふりかけ<br>さば味噌煮<br>里芋の煮ころかし<br>ほうれん草のお浸し<br>牛乳<br> | ココアワッフル (鉄入り)<br> | 五目豆腐ライス<br>ササミサラダ<br>黒豆<br>中華スープ<br>                    | 1995 kcal<br>たんぱく質 82.5 g<br>脂質 65.5 g<br>食塩 5.9 g |
|           | 材料 - 563 kcal 蛋白質 16.6 g<br>脂質 12.2 g 食塩 1.9 g  | 材料 - 845 kcal 蛋白質 38.2 g<br>脂質 29.1 g 食塩 2.7 g  |  | 材料 - 626 kcal 蛋白質 31.5 g<br>脂質 14.8 g 食塩 1.4 g  |  |
|           |   |   |  |   |  |
|           |   |   |  |   |  |
|           |   |   |  |   |  |
|           |   |   |  |   |  |
|           |   |   |  |   |  |
|           |   |   |  |   |  |
|           |   |   |  |   |  |

冬メニュー

11月8日は立冬です。暦の上では冬を迎えます。  
体を温める作用のある旬の根菜をたっぷり使った  
筑前煮をお出しします。  
冬一番乗りのおいしさを味わいましょう。



11月22日は小雪です。冬が深まる季節を迎えます。  
冬野菜を使ったおでんをお出しします。  
お楽しみに！



旬を迎える食品(さつまいも 蓮根 里芋 大根 みかん ぶり 白菜)は  
栄養もたっぷりになって、おいしく体を強く守ってくれます。



食生活向上委員会ニュース

10月はかえでフロアのご利用者にご参加いただき、食生活向上委員会を  
開催しました。  
春に仕込んだ味噌の熟成具合を確認するため、みんなで味噌をパンに  
塗った「みそパン」を食べました。  
給食の味噌汁・みそ焼きなどにどんどん使っていきます。  
なごみオリジナルの味わい味噌をお楽しみに。

リクエストメニュー



さんま チョコパイ 微糖コーヒー リクエストありがとうございます！！