

[こもれび8月 献立表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2026年 8月

2026-06-26 印刷

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
1 (土)	米飯 ミネストローネ バナナ 牛乳	ナポリタン カリフラワーサラダ ミルクスープ キャラメルプリン	もち麦ご飯 かりふろ焼 里芋の煮ころがし なめたけおろし 清汁 (はんぺん)	111kcal - 1983 kcal 蛋白質 82.0 g 脂質 52.2 g 食塩 8.5 g	8 (土)	米飯 肉団子の生姜スープ バナナ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 白身魚のせん切り野菜あんかけ キャベツサラダ みそ汁 にら 水羊羹	もち麦ご飯 肉豆腐 さつま芋レーズン煮 みそ汁 (オクラ)	111kcal - 2027 kcal 蛋白質 80.7 g 脂質 47.3 g 食塩 6.2 g
	111kcal - 586 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 10.3 g 食塩 1.9 g	111kcal - 712 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 22.5 g 食塩 3.5 g	111kcal - 685 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 19.4 g 食塩 3.1 g			111kcal - 604 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 12.0 g 食塩 2.1 g	111kcal - 737 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 24.0 g 食塩 1.7 g	111kcal - 686 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 11.3 g 食塩 2.4 g	
2 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (たまねぎニンジン) 牛乳	もち麦ご飯 ホイコーロー (回鍋肉) ぎょうざ ほうれん草ゴマ酢和え 中華スープ 豆腐 バームクーヘン	もち麦ご飯 ふりかけ 西京焼き ジャーマンポテト けんちん汁	111kcal - 1913 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 49.1 g 食塩 6.6 g	9 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (芋ニンジン) 牛乳	かきあげ天丼 ササミサラダ 豚汁 ソファール 元氣	もち麦ご飯 ぼっかけ塩焼き ぜんまいの煮物 シラス納豆 みそ汁 なまあげ	111kcal - 1973 kcal 蛋白質 82.3 g 脂質 52.7 g 食塩 7.4 g
	111kcal - 541 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	111kcal - 773 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 22.1 g 食塩 2.5 g	111kcal - 599 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 17.6 g 食塩 2.0 g			111kcal - 549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	111kcal - 829 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 28.3 g 食塩 2.9 g	111kcal - 595 kcal 蛋白質 36.0 g 脂質 14.9 g 食塩 2.4 g	
3 (月)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	もち麦ご飯 てりやきハンバーグ ポテトビーンズ キャロットラペ ワカメスープ いちごムース	もち麦ご飯 さつま揚げの煮物 卵豆腐 みそ汁 キャベツ	111kcal - 1933 kcal 蛋白質 76.4 g 脂質 43.6 g 食塩 9.6 g	10 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳	もち麦ご飯 とり天 トマトマリネソース ジャーマンポテト ほうれん草味噌汁 ベクシーバイ	もち麦ご飯 五目親子煮 長芋梅かつお和え みそ汁	111kcal - 1955 kcal 蛋白質 81.2 g 脂質 47.2 g 食塩 7.6 g
	111kcal - 672 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 13.9 g 食塩 2.4 g	111kcal - 738 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 22.0 g 食塩 3.2 g	111kcal - 523 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 7.7 g 食塩 4.0 g			111kcal - 647 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 10.3 g 食塩 2.5 g	111kcal - 716 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 24.9 g 食塩 2.8 g	111kcal - 592 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 12.0 g 食塩 2.3 g	
4 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 もやし 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 焼魚 ぼっかけ おろしポン酢ソース パンプキンサラダ 青菜汁 ミルージュ	もち麦ご飯 豚生揚げのみそ炒め ほうれん草のえのきびたし 清汁 (はんぺん・三つ葉)	111kcal - 1878 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 47.8 g 食塩 8.5 g	11 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 たまねぎ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ さば香り焼 出しあん かぼちゃの甘煮 みそ汁 (里芋・ねぎ) スイカ	もち麦ご飯 豆腐のカレー煮 ほうれん草のごま和え かき玉汁	111kcal - 1954 kcal 蛋白質 81.1 g 脂質 54.6 g 食塩 7.7 g
	111kcal - 616 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	111kcal - 640 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 14.8 g 食塩 3.0 g	111kcal - 622 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 18.4 g 食塩 3.1 g			111kcal - 619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	111kcal - 636 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 17.1 g 食塩 2.5 g	111kcal - 699 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 22.9 g 食塩 2.8 g	
5 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	シーフードカレー トマトなすマリネ ゴマはちみつ豆乳	もち麦ご飯 鶏かおり焼き キャロットラペ みそ汁 なまあげ	111kcal - 1902 kcal 蛋白質 80.1 g 脂質 52.9 g 食塩 9.9 g	12 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	あんかけ焼きそば 海老シューマイ 卵中華スープ いちご豆乳	もち麦ご飯 ふりかけ ビーマンの肉詰め ビーフンサラダ キャベツみそ汁	111kcal - 1953 kcal 蛋白質 81.8 g 脂質 55.9 g 食塩 7.2 g
	111kcal - 607 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 14.4 g 食塩 2.5 g	111kcal - 711 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 23.2 g 食塩 4.3 g	111kcal - 584 kcal 蛋白質 33.0 g 脂質 15.3 g 食塩 3.1 g			111kcal - 583 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.4 g 食塩 2.5 g	111kcal - 680 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 20.9 g 食塩 1.9 g	111kcal - 690 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 21.6 g 食塩 2.8 g	
6 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 酢鶏 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁 マンゴー	麻婆丼ぶり ひとくち春巻き ハムブロッコリーサラダ かきたま汁	111kcal - 1967 kcal 蛋白質 83.4 g 脂質 56.7 g 食塩 8.0 g	13 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 とり麹味噌焼 さつまいもレモン煮 ほうれん草のごまマヨ にら玉汁 ドーナツ	もち麦ご飯 揚げ白身魚 人参のあんかけ 切干しの煮物 みそ汁	111kcal - 1940 kcal 蛋白質 81.0 g 脂質 53.2 g 食塩 7.6 g
	111kcal - 570 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.8 g 食塩 2.5 g	111kcal - 536 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 5.3 g 食塩 2.4 g	111kcal - 861 kcal 蛋白質 37.2 g 脂質 37.6 g 食塩 3.1 g			111kcal - 574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	111kcal - 726 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 19.8 g 食塩 2.2 g	111kcal - 640 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 19.3 g 食塩 2.9 g	
7 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ さばのみぞれ煮 ナムル 【立秋】冷や汁 そうめん ソファール 元氣	もち麦ご飯 鶏の山椒煮 納豆 みそ汁	111kcal - 1896 kcal 蛋白質 86.9 g 脂質 50.2 g 食塩 7.7 g	14 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳	もち麦ご飯 白身魚カレーニエル ブロッコリーのごまあえ ポテトサラダ みそ汁 なす ピーチゼリー	もち麦ご飯 ポークチャップ にんじん甘煮 納豆 ワカメスープ	111kcal - 1883 kcal 蛋白質 80.4 g 脂質 50.9 g 食塩 7.5 g
	111kcal - 549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	111kcal - 729 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 27.3 g 食塩 2.6 g	111kcal - 618 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 11.8 g 食塩 2.7 g			111kcal - 560 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 12.1 g 食塩 2.4 g	111kcal - 681 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 21.3 g 食塩 2.0 g	111kcal - 642 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 17.5 g 食塩 3.1 g	