

[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

1:常食

0:基本メニュー

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
15 (土)	米飯 肉団子の生姜スープ バナナ1本 牛乳	スパゲティクリームソース かぼちゃサラダ ミネストローネ コーヒームース	ネバとろ丼 生揚げの煮つけ ほうれん草のえのきびたし にらたま汁	111kcal - 1905 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 46.2 g 食塩 6.8 g	22 (土)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	ソース焼きそば ささみの梅まヨネーズ かき玉スープ ソフール 元氣	もち麦ご飯 とり 生姜焼 かぼちゃの甘煮 キムチやっこ 味噌汁	111kcal - 1947 kcal 蛋白質 86.2 g 脂質 48.2 g 食塩 9.3 g
	111kcal - 614 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 9.1 g 食塩 2.0 g	111kcal - 732 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 25.0 g 食塩 2.7 g	111kcal - 559 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 12.1 g 食塩 2.1 g			111kcal - 678 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 16.3 g 食塩 2.4 g	111kcal - 694 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 20.3 g 食塩 4.2 g	111kcal - 575 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 11.6 g 食塩 2.7 g	
16 (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 ふりかけ チキンカツ キャベツ和風サラダ 清汁 (はんぺん・青菜) アイスクリーム	もち麦ご飯 ふりかけ ぎょうざ もやにら炒め なすと鶏の酢油和え かき玉スープ	111kcal - 2029 kcal 蛋白質 81.8 g 脂質 56.7 g 食塩 9.3 g	23 (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	お蕎麦屋さんのカレーライス キャベツ和風サラダ かぼちゃのいとこ煮 小豆ムース	もち麦ご飯 ふりかけ さけのマヨコーン焼き ツナ大根サラダ みそ汁 (ほうれんそう)	111kcal - 1921 kcal 蛋白質 82.0 g 脂質 48.4 g 食塩 7.0 g
	111kcal - 541 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	111kcal - 722 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 23.0 g 食塩 2.5 g	111kcal - 766 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 24.3 g 食塩 4.7 g			111kcal - 549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	111kcal - 809 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 23.9 g 食塩 2.4 g	111kcal - 563 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 15.0 g 食塩 2.5 g	
17 (月)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ ハンバーグ煮込みオニオンソース スパイスポテト みそ汁 (たまねぎ) マンゴー	もち麦ご飯 五目豆腐 ササミサラダ 中華スープ	111kcal - 1924 kcal 蛋白質 81.9 g 脂質 46.0 g 食塩 5.9 g	24 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳	もち麦ご飯 ささみフライ 茹で枝豆 キャベツ和風サラダ みそ汁 (なめこ) すいか	ハヤシライス ひじきのサラダ ソフール 元氣	111kcal - 2047 kcal 蛋白質 87.6 g 脂質 52.7 g 食塩 7.9 g
	111kcal - 672 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 13.9 g 食塩 2.4 g	111kcal - 648 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 17.3 g 食塩 2.2 g	111kcal - 604 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 14.8 g 食塩 1.3 g			111kcal - 698 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 13.5 g 食塩 2.4 g	111kcal - 739 kcal 蛋白質 37.8 g 脂質 26.6 g 食塩 2.2 g	111kcal - 610 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 12.6 g 食塩 3.3 g	
18 (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 しやけ 里芋の煮ころがし トマトボン酢かけ 卵の味噌汁、カルシウムどら焼き	麦ご飯 マーボナス ナムル 中華スープ 豆腐	111kcal - 1953 kcal 蛋白質 83.2 g 脂質 52.9 g 食塩 7.5 g	25 (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 シュウマイ ナムル 中華スープ 豆腐 プリン	もち麦ご飯 ふりかけ 鶏梅みそ焼き ポテトサラダ みそ汁 なまあげ	111kcal - 1951 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 53.2 g 食塩 8.1 g
	111kcal - 616 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	111kcal - 629 kcal 蛋白質 32.8 g 脂質 8.1 g 食塩 2.7 g	111kcal - 708 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 30.2 g 食塩 2.4 g			111kcal - 619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	111kcal - 692 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 19.0 g 食塩 3.4 g	111kcal - 640 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 19.6 g 食塩 2.3 g	
19 (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	冷やし中華 鶏からあげ ロールケーキ (ブルーヨーグルト)	もち麦ご飯 ふりかけ 赤魚につけ かぼちゃ甘煮 山海おろし和え みそ汁 菜・ふ	111kcal - 1910 kcal 蛋白質 77.4 g 脂質 47.6 g 食塩 8.6 g	26 (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	ジャージャーめん チキンナゲット かきたま汁 (みつば) サイダーゼリー	もち麦ご飯 白身魚のトマトソース にんじん甘煮 ミルクスープ	111kcal - 1974 kcal 蛋白質 81.3 g 脂質 63.6 g 食塩 8.2 g
	111kcal - 607 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 14.4 g 食塩 2.5 g	111kcal - 763 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 28.3 g 食塩 2.8 g	111kcal - 540 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 4.9 g 食塩 3.3 g			111kcal - 624 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 14.5 g 食塩 2.5 g	111kcal - 689 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 26.5 g 食塩 3.9 g	111kcal - 661 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 22.6 g 食塩 1.8 g	
20 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 さばの梅煮 マカロニサラダ みそ汁 なまあげ ピーチゼリー	もち麦ご飯 鶏かおり焼き にんじん甘煮 青菜納豆 みそ汁 (じゃが芋)	111kcal - 1875 kcal 蛋白質 80.6 g 脂質 49.9 g 食塩 8.1 g	27 (木)	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 白身魚みそ焼き かぼちゃサラダ みそ汁 スマイルゼリー 桃	もち麦ご飯 鶏バジルオイル焼 さつまいものレモン煮 もやしの和え物 とまとスープ	111kcal - 1880 kcal 蛋白質 83.8 g 脂質 51.0 g 食塩 7.4 g
	111kcal - 570 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.8 g 食塩 2.5 g	111kcal - 723 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 23.6 g 食塩 2.6 g	111kcal - 582 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 12.5 g 食塩 3.0 g			111kcal - 574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	111kcal - 680 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 21.9 g 食塩 2.4 g	111kcal - 626 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 15.0 g 食塩 2.5 g	
21 (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 カツレツトマトソース もやしの和え物 豆腐のすまし汁 水羊羹ホイップ	もち麦ご飯 タンドリーチキン 粉ふき芋 キャベツサラダ ワカメスープ	111kcal - 1962 kcal 蛋白質 82.7 g 脂質 49.0 g 食塩 6.9 g	28 (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 さけのガーリック焼き さつま芋とレーズンの甘煮 ミルクスープ 抹茶風ムース	もち麦ご飯 鶏からあげ 野菜マリネソース なめこ豆腐 清汁 (はんぺん)	111kcal - 1928 kcal 蛋白質 82.6 g 脂質 48.5 g 食塩 7.2 g
	111kcal - 577 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 12.2 g 食塩 2.4 g	111kcal - 810 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 22.9 g 食塩 1.9 g	111kcal - 575 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 13.9 g 食塩 2.6 g			111kcal - 560 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 12.1 g 食塩 2.4 g	111kcal - 743 kcal 蛋白質 37.3 g 脂質 17.4 g 食塩 2.8 g	111kcal - 625 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.0 g 食塩 2.0 g	