

[ハートポートこもれび 9月 献立表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2026年 9月

2026-06-25 印刷

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
15 (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 清汁(オクラ)、梨ゼリー	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	1555 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 54.8 g 食塩 7.1 g	22 (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	1953 kcal 蛋白質 83.2 g 脂質 52.9 g 食塩 7.5 g
	619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	637 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 17.3 g 食塩 1.9 g	699 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 22.9 g 食塩 2.8 g			616 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	629 kcal 蛋白質 32.8 g 脂質 8.1 g 食塩 2.7 g	708 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 30.2 g 食塩 2.4 g	
16 (水)	米飯 ウインナーソーテ 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	1953 kcal 蛋白質 81.8 g 脂質 55.9 g 食塩 7.2 g	23 (水)	米飯 ウインナーソーテ 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 秋分：手作りおはぎ	もち麦ご飯 ふりかけ 赤魚につけ かぼちゃの甘煮 山海おろし和え みそ汁 菜ふ	1948 kcal 蛋白質 78.4 g 脂質 43.2 g 食塩 8.5 g
	583 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.4 g 食塩 2.5 g	680 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 20.9 g 食塩 1.9 g	690 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 21.6 g 食塩 2.8 g			607 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 14.4 g 食塩 2.5 g	801 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 23.9 g 食塩 2.7 g	540 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 4.9 g 食塩 3.3 g	
17 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 とり味噌焼 さつまいものレモン煮 ほうれん草のごまマヨ にら玉汁 ドーナツ	もち麦ご飯 ふりかけ 揚げパンガシウス 人参のあんかけ 切干しの煮物 みそ汁	1944 kcal 蛋白質 81.1 g 脂質 53.2 g 食塩 7.7 g	24 (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)	1875 kcal 蛋白質 80.6 g 脂質 49.9 g 食塩 8.1 g
	574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	726 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 19.8 g 食塩 2.2 g	644 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 19.3 g 食塩 3.0 g			570 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.8 g 食塩 2.5 g	723 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 23.6 g 食塩 2.6 g	582 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 12.5 g 食塩 3.0 g	
18 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳	もち麦ご飯 さばカレーニエル 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	1927 kcal 蛋白質 81.1 g 脂質 56.3 g 食塩 7.6 g	25 (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 蒸しキャベツ もやしの和え物 豆腐のすまし汁、十五夜デザート	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	1855 kcal 蛋白質 82.2 g 脂質 41.6 g 食塩 7.2 g
	549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	801 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 35.8 g 食塩 2.1 g	577 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 9.4 g 食塩 3.1 g			566 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 11.2 g 食塩 2.4 g	723 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 17.5 g 食塩 2.2 g	566 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 12.9 g 食塩 2.6 g	
19 (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	1905 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 46.2 g 食塩 6.8 g	26 (土)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	ソース焼きそば ささみの梅マヨネーズ かき玉スープ ソフール 元氣	もち麦ご飯 とり 生姜麹焼 かぼちゃの甘煮 キムチやっこ 味噌汁	1893 kcal 蛋白質 86.2 g 脂質 42.2 g 食塩 9.3 g
	614 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 9.1 g 食塩 2.0 g	732 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 25.0 g 食塩 2.7 g	559 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 12.1 g 食塩 2.1 g			651 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	676 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 18.3 g 食塩 4.2 g	566 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 10.6 g 食塩 2.7 g	
20 (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 もやしら炒め なすと鶏の酢油和え かき玉スープ	2029 kcal 蛋白質 81.8 g 脂質 56.7 g 食塩 9.3 g	27 (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 さけのマグコロン焼き ツナ大根サラダ みそ汁(ほうれんそう)	1921 kcal 蛋白質 82.0 g 脂質 48.4 g 食塩 7.0 g
	541 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	722 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 23.0 g 食塩 2.5 g	766 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 24.3 g 食塩 4.7 g			549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	809 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 23.9 g 食塩 2.4 g	563 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 15.0 g 食塩 2.5 g	
21 (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	1924 kcal 蛋白質 81.9 g 脂質 46.0 g 食塩 5.9 g	28 (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) アイスコーヒー	ハヤシライス ひじきのサラダ ソフール 元氣	2047 kcal 蛋白質 87.6 g 脂質 52.7 g 食塩 7.9 g
	672 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 13.9 g 食塩 2.4 g	648 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 17.3 g 食塩 2.2 g	604 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 14.8 g 食塩 1.3 g			698 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 13.5 g 食塩 2.4 g	739 kcal 蛋白質 37.8 g 脂質 26.6 g 食塩 2.2 g	610 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 12.6 g 食塩 3.3 g	