

[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
1 (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 西京焼き 和風ポテトサラダ 豚汁 ジョア ミニ	もち麦ご飯 五目親子煮 キムチ納豆 みそ汁	111kcal - 1898 kcal 蛋白質 86.7 g 脂質 51.6 g 食塩 6.8 g	8 (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 ほっけ 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 - 1883 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 47.8 g 食塩 8.5 g
	111kcal - 619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	111kcal - 676 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 21.1 g 食塩 2.1 g	111kcal - 603 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 15.9 g 食塩 2.3 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 - 627 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 18.4 g 食塩 3.1 g	
2 (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	冷やしきつねそば 唐揚げサラダ 小豆ムース	もち麦ご飯 豚肉の燻焼き ナムル みそ汁 なす 油揚げ	111kcal - 1887 kcal 蛋白質 81.8 g 脂質 53.2 g 食塩 9.8 g	9 (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	カツカレー とんかつ トマトなすマリネ いちご豆乳	もち麦ご飯 とりの生姜焼き マカロニカレサラダ みそ汁 なまあげ	111kcal - 1942 kcal 蛋白質 81.6 g 脂質 53.5 g 食塩 8.4 g
	111kcal - 607 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 14.4 g 食塩 2.5 g	111kcal - 718 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 26.2 g 食塩 4.7 g	111kcal - 562 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 12.6 g 食塩 2.6 g			111kcal - 607 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 14.4 g 食塩 2.5 g	111kcal - 710 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 21.3 g 食塩 3.7 g	111kcal - 625 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 17.8 g 食塩 2.2 g	
3 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 タンドリーチキン ゆでほうれん草 さつまいもサラダ みそ汁 ソファール 元氣	もち麦ご飯 和風ハンバーグ ゆかり和え オクラ納豆 みそ汁 なまあげ	111kcal - 1863 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 48.2 g 食塩 7.9 g	10 (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 ハムブロックリーサラダ かきたま汁	111kcal - 1967 kcal 蛋白質 83.4 g 脂質 56.7 g 食塩 8.0 g
	111kcal - 574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	111kcal - 673 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 16.5 g 食塩 2.9 g	111kcal - 616 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 17.6 g 食塩 2.5 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	
4 (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 魚のみそチーズ焼き ツナサラダ キャベツスープ マンゴー	もち麦ご飯 パンガシウスの甘酢あんかけ なめこ豆腐 さつまい	111kcal - 1887 kcal 蛋白質 83.0 g 脂質 52.9 g 食塩 6.9 g	11 (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 みそ汁 南瓜 ソファール 元氣	もち麦ご飯 鶏の山椒煮 納豆 みそ汁	111kcal - 1907 kcal 蛋白質 87.9 g 脂質 50.1 g 食塩 8.0 g
	111kcal - 560 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 12.1 g 食塩 2.4 g	111kcal - 669 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 21.9 g 食塩 2.4 g	111kcal - 658 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 18.9 g 食塩 2.1 g			111kcal - 549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	111kcal - 740 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 27.2 g 食塩 2.9 g	111kcal - 618 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 11.8 g 食塩 2.7 g	
5 (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 さば蒲焼き 里芋の煮ころがし なめたけおろし 清汁 (はんぺん)	111kcal - 1924 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 46.3 g 食塩 8.5 g	12 (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 さつまいもレーズン煮 みそ汁 (オクラ)	111kcal - 2009 kcal 蛋白質 80.7 g 脂質 45.3 g 食塩 6.2 g
	111kcal - 559 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 7.3 g 食塩 1.9 g	111kcal - 680 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 19.6 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 - 586 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 10.0 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	
6 (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 プリン	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 - 1900 kcal 蛋白質 84.5 g 脂質 48.8 g 食塩 6.7 g	13 (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 ほっけ塩焼き 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 - 760 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 21.8 g 食塩 2.6 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	
7 (月)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	くりごはん 鶏かおり焼き ポテトビーンズ キャロットラペ みそ汁 なまあげ バウムクーヘン	もち麦ご飯 さつまいもの煮物 卵豆腐 みそ汁 キャベツ	111kcal - 1897 kcal 蛋白質 83.3 g 脂質 41.5 g 食塩 10.5 g	14 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳	もち麦ご飯 ハンバーグ にんじん甘煮 ジャーマンポテト ほうれん草味噌汁 ベクシーパイ	もち麦ご飯 五目親子煮 長芋梅かつお和え みそ汁	111kcal - 1968 kcal 蛋白質 79.5 g 脂質 40.2 g 食塩 8.6 g
	111kcal - 672 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 13.9 g 食塩 2.4 g	111kcal - 702 kcal 蛋白質 34.3 g 脂質 19.9 g 食塩 4.1 g	111kcal - 523 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 7.7 g 食塩 4.0 g			111kcal - 684 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 10.4 g 食塩 2.5 g	111kcal - 714 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 20.3 g 食塩 3.8 g	111kcal - 570 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 9.5 g 食塩 2.3 g	