

[ハートポートこもれび10月 献立表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2026年10月

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
1 (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 さばのみそ焼き かぼちゃサラダ みそ汁 鉄分まるぼうろ	もち麦ご飯 鶏バジルオイル焼 さつまいものレモン煮 とまとスープ	111kcal - 1900 kcal 蛋白質 80.5 g 脂質 53.0 g 食塩 7.1 g	8 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁（玉葱） 牛乳	もち麦ご飯 寒露：きのこハンバーグ ゆでほうれん草 さつまいもサラダ みそ汁 ソッフル 元氣	もち麦ご飯 タンドリーチキン ゆかり和え オクラ納豆 みそ汁 なまあげ	111kcal - 1880 kcal 蛋白質 80.8 g 脂質 48.1 g 食塩 7.8 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 29.5 g 脂質 26.2 g 食塩 2.6 g	111kcal - 600 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 12.7 g 食塩 2.0 g			111kcal - 574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	111kcal - 749 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 21.9 g 食塩 3.0 g	111kcal - 557 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 12.1 g 食塩 2.3 g	
2 (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 カボチャレーズン煮 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 - 1936 kcal 蛋白質 80.6 g 脂質 53.4 g 食塩 7.1 g	9 (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 さけのみそチーズ焼き ツナサラダ キャベツスープ マンゴ	もち麦ご飯 パンガシウスの甘酢あんかけ なめこ豆腐 さつま汁	111kcal - 1887 kcal 蛋白質 83.0 g 脂質 52.9 g 食塩 6.9 g
	111kcal - 549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	111kcal - 762 kcal 蛋白質 36.0 g 脂質 23.3 g 食塩 2.7 g	111kcal - 625 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.0 g 食塩 2.0 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	
3 (土)	米飯 ミネストローネ バナナ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 揚げパンガシウス 玉ねぎあんかけ ささみの梅マヨネーズ みそ汁（ほうれんそう）アイスコーヒー	もち麦ご飯 鶏肉と生揚げの煮物 キムチ納豆 みそ汁 じゃがいも	111kcal - 1921 kcal 蛋白質 88.0 g 脂質 47.1 g 食塩 7.2 g	10 (土)	米飯 肉団子の生姜スープ 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 - 1944 kcal 蛋白質 81.7 g 脂質 48.0 g 食塩 9.0 g
	111kcal - 596 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 7.4 g 食塩 1.9 g	111kcal - 689 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 24.3 g 食塩 2.6 g	111kcal - 636 kcal 蛋白質 35.7 g 脂質 15.4 g 食塩 2.7 g			111kcal - 579 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 9.0 g 食塩 2.4 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	
4 (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	もち麦ご飯 南部焼き ツナポテトサラダ みそ汁（ほうれんそう） ブロッカゼリー	もち麦ご飯 のり佃煮 エビフライ ブロッコリーサラダ みそ汁（豆腐・なめこ）	111kcal - 1912 kcal 蛋白質 80.1 g 脂質 51.1 g 食塩 7.9 g	11 (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 赤魚西京焼き 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
	111kcal - 549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	111kcal - 674 kcal 蛋白質 37.9 g 脂質 16.6 g 食塩 2.7 g	111kcal - 689 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 25.0 g 食塩 3.1 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	
5 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳	麦ご飯 とり レモン塩焼 マヨ添え ゆでほうれん草 うのはな炒り みそ汁 なす カルシウムまんじゅう	もち麦ご飯 ぎょうざ にらたま甘酢あんかけ 中華スープ 豆腐	111kcal - 1927 kcal 蛋白質 77.1 g 脂質 45.0 g 食塩 7.2 g	12 (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
	111kcal - 694 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 11.2 g 食塩 2.0 g	111kcal - 632 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 16.6 g 食塩 2.5 g	111kcal - 601 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 17.2 g 食塩 2.7 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	
6 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 カボチャクリーム みそ汁 たまねぎ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ さけ西京焼き 和風ポテトサラダ 豚汁 ショア ミニ	もち麦ご飯 五目親子煮 キムチ納豆 みそ汁	111kcal - 1959 kcal 蛋白質 88.6 g 脂質 54.9 g 食塩 6.8 g	13 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 カボチャクリーム みそ汁 もやし 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 焼魚 ほっけ おろしボン酢ソース マカロニサラダ 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 - 1939 kcal 蛋白質 83.7 g 脂質 49.7 g 食塩 8.5 g
	111kcal - 669 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 16.8 g 食塩 2.5 g	111kcal - 687 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 22.2 g 食塩 2.1 g	111kcal - 603 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 15.9 g 食塩 2.2 g			111kcal - 666 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 16.8 g 食塩 2.5 g	111kcal - 646 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 14.5 g 食塩 2.9 g	111kcal - 627 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 18.4 g 食塩 3.1 g	
7 (水)	米飯 ウインナーソーテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	野菜炒めラーメン おろし唐揚げ 小豆ムース	もち麦ご飯 豚肉の桑焼き ナムル みそ汁 なす 油揚げ	111kcal - 1854 kcal 蛋白質 80.6 g 脂質 51.4 g 食塩 7.0 g	14 (水)	米飯 ウインナーソーテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	シーフードカレーライス ナスのりやんぱん ジョア	もち麦ご飯 鶏かおり焼き ポテトハニーマスタード みそ汁 なまあげ	111kcal - 1902 kcal 蛋白質 78.4 g 脂質 53.4 g 食塩 8.5 g
	111kcal - 607 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 14.4 g 食塩 2.5 g	111kcal - 685 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 24.4 g 食塩 1.9 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 - 654 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 18.6 g 食塩 3.1 g	111kcal - 641 kcal 蛋白質 33.8 g 脂質 20.4 g 食塩 2.9 g	