

[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

1:常食

0:基本メニュー

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
15 (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	麻婆丼ふり とくち春巻き ハムブロックリーサラダ かきたま汁	111kcal - 1968 kcal 蛋白質 82.2 g 脂質 60.9 g 食塩 8.1 g	22 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 とり麹味噌焼き さつまいものレモン煮 ほうれん草のごまマヨ にら玉汁 さつま芋ドーナツ	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	111kcal - 1944 kcal 蛋白質 81.1 g 脂質 53.2 g 食塩 7.7 g
	111kcal - 570 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.8 g 食塩 2.5 g	111kcal - 537 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.5 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 - 644 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 19.3 g 食塩 3.0 g	
16 (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 鶏の山椒煮 ナムル みそ汁 南瓜 ソフール 元氣	もち麦ご飯 さばのみぞれ煮 納豆 みそ汁	111kcal - 1907 kcal 蛋白質 87.9 g 脂質 50.1 g 食塩 8.0 g	23 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳	もち麦ご飯 さばカレームニエル 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 - 1927 kcal 蛋白質 81.1 g 脂質 56.3 g 食塩 7.6 g
	111kcal - 549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	111kcal - 646 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 12.1 g 食塩 3.2 g	111kcal - 712 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 26.9 g 食塩 2.4 g			111kcal - 549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	111kcal - 801 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 35.8 g 食塩 2.1 g	111kcal - 577 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 9.4 g 食塩 3.1 g	
17 (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 パンガシウス野菜あんかけ ポテトサラダ 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 - 1940 kcal 蛋白質 81.4 g 脂質 38.4 g 食塩 6.2 g	24 (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 - 1906 kcal 蛋白質 82.5 g 脂質 46.2 g 食塩 7.1 g
	111kcal - 577 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 9.0 g 食塩 2.0 g	111kcal - 694 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 19.1 g 食塩 1.8 g	111kcal - 669 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 10.3 g 食塩 2.4 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 - 560 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 12.1 g 食塩 2.4 g	
18 (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	25 (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
	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			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	
19 (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 ベクシーバイン	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	26 (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
	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			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	
20 (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 さば香り焼 出しあん 粉ふき芋 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	111kcal - 1982 kcal 蛋白質 82.5 g 脂質 56.9 g 食塩 7.1 g	27 (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 しやけ 里芋の煮ころがし トマトポン酢かけ 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 - 2003 kcal 蛋白質 84.7 g 脂質 55.1 g 食塩 7.6 g
	111kcal - 669 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 16.8 g 食塩 2.5 g	111kcal - 614 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 17.2 g 食塩 1.8 g	111kcal - 699 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 22.9 g 食塩 2.8 g			111kcal - 666 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 16.8 g 食塩 2.5 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	
21 (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	なすと肉みそませそば ツナサラダ 豆乳飲料	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 74.8 g 脂質 63.8 g 食塩 7.5 g	28 (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	冷やし中華 とり天 豆腐スープ りんご	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 - 1948 kcal 蛋白質 78.4 g 脂質 43.2 g 食塩 8.5 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 28.8 g 脂質 28.8 g 食塩 2.2 g	111kcal - 690 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 21.6 g 食塩 2.8 g			111kcal - 607 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 14.4 g 食塩 2.5 g	111kcal - 801 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 23.9 g 食塩 2.7 g	111kcal - 540 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 4.9 g 食塩 3.3 g	