

[ 12月 ショートステイ 献立表 ]

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |

調布市知的障害者援護施設なごみ  
2022年12月

2022-10-25 印刷

| 日        | 朝食  | 昼食  | おやつ       | 夕食   | 栄養価  | 日         | 朝食   | 昼食  | おやつ        | 夕食   | 栄養価  |
|----------|---|---|-----------|--|--|-----------|--|---|------------|--|--|
| 1<br>(木) | 米飯<br>オムレツ ひじき添え<br>みそ汁 (玉ねぎ)<br>牛乳       | もち麦ご飯<br>ふりかけ<br>とりのマヨネーズ焼き<br>ゴマれんこん<br>のりあえ<br>みそ汁 大根・油揚げ       | ハインソップル   | 米飯<br>さばの味噌煮<br>えだまめ<br>山海おろし和え<br>みそ汁 なまあげ        | 1963 kcal<br>蛋白質 86.9 g<br>脂質 50.9 g<br>食塩 9.0 g | 8<br>(木)  | 米飯<br>オムレツ ひじき添え<br>みそ汁 (玉ねぎ)<br>牛乳        | もち麦ご飯<br>ふりかけ<br>とりの味噌噌焼き<br>かぼちゃの甘煮<br>ほうれん草ツナ和え<br>みそ汁 (豆腐・なめこ)               | プリン        | 米飯<br>さんま塩焼き<br>白菜サラダ<br>豚汁<br>りんご                   | 1950 kcal<br>蛋白質 81.0 g<br>脂質 51.7 g<br>食塩 8.2 g |
| 2<br>(金) | 米飯<br>ミートボールと温野菜<br>みそ汁 もやし<br>牛乳         | 米飯<br>ふりかけ<br>かれいみりん醤油焼<br>インゲンの胡麻和え<br>マカロニカレーサラダ<br>みそ汁 (ほうれん草) | ミルクプリン    | 米飯<br>シュウマイ<br>ながいもの酢の物<br>高野豆腐含め煮<br>みそ汁 ニラ       | 1081 kcal<br>蛋白質 37.7 g<br>脂質 48.6 g<br>食塩 9.1 g | 9<br>(金)  | 米飯<br>ミートボールと温野菜<br>みそ汁 もやし<br>牛乳          | 米飯<br>鮭のゆうあん焼き<br>さつま芋甘煮<br>ほうれん草サラダ<br>みそ汁 (わかめ)                               | フロッカゼリグレープ | 米飯<br>タンドリーチキン<br>ブロッコリーナムル<br>キャベツサラダ<br>にらたま汁      | 1923 kcal<br>蛋白質 91.0 g<br>脂質 40.8 g<br>食塩 8.1 g |
| 3<br>(土) | 米飯<br>かぼちゃシチュー<br>みかん<br>牛乳               | コモパン<br>魚のマスタード焼き<br>ポパイソテー<br>コールスローサラダ<br>スープ                   | レモン紅茶     | チンジャオロースー<br>中華和え<br>中華スープ 豆腐<br>レモンゼリー            | 2029 kcal<br>蛋白質 82.9 g<br>脂質 43.1 g<br>食塩 7.3 g | 10<br>(土) | 米飯<br>ミネストローネ<br>牛乳                        | ハン<br>ハンバーグ<br>カラフルマリネ<br>グラタン<br>スープ   | みかん        | ひじきご飯<br>ほっけ塩焼き<br>おろし<br>ほうれん草のごま和え<br>みそ汁 白菜       | 2022 kcal<br>蛋白質 96.6 g<br>脂質 57.7 g<br>食塩 9.0 g |
| 4<br>(日) | 米飯<br>豆腐バーグ<br>野菜あんかけ<br>たまねぎスープ<br>牛乳    | ナポリタン<br>ブロッコリートマトドレッシング<br>ミルクスープ                                | アイスコーヒー微糖 | やまかけ丼<br>さといもそぼろあん<br>みそ汁 麩・わけぎ<br>フルーツヨーグルト       | 1923 kcal<br>蛋白質 81.6 g<br>脂質 41.9 g<br>食塩 9.2 g | 11<br>(日) | 米飯<br>豆腐バーグ<br>野菜あんかけ<br>たまねぎスー<br>牛乳      | 肉野菜ラーメン<br>ナムル<br>ブイクレドリング  | フルーツヨーグルト  | ビビンバ<br>キムチやっこ<br>ワンタンスープ<br>ミルクかん                   | 1844 kcal<br>蛋白質 77.7 g<br>脂質 27.7 g<br>食塩 8.3 g |
| 5<br>(月) | 米飯<br>目玉焼ききゃべツソテー<br>みそ汁 (豆腐・葱)<br>牛乳     | もち麦ご飯<br>ふりかけ<br>えびフライ<br>ササミサラダ<br>みそ汁 油揚げ                       | きなこヨーグルト  | 米飯<br>魚の粕漬け<br>切干しの煮物<br>キャベツの和え物<br>みそ汁 なまあげ      | 1861 kcal<br>蛋白質 83.5 g<br>脂質 47.1 g<br>食塩 8.8 g | 12<br>(月) | 米飯<br>目玉焼き白菜ナムル<br>豆乳スープ<br>牛乳             | もち麦ご飯<br>ふりかけ<br>メンチカツ<br>ピーマンとじゃこの炒め物<br>切り干し大根サラダ<br>みそ汁 (ほうれん草)<br>みそ汁 (オクラ) | ジョア        | 米飯<br>豚肉の生姜焼き<br>スパゲティサラダ<br>みそ汁<br>杏仁豆腐             | 2051 kcal<br>蛋白質 83.4 g<br>脂質 54.0 g<br>食塩 8.1 g |
| 6<br>(火) | 米飯<br>ポトフ<br>バナナ<br>牛乳                    | 米飯<br>ふりかけ<br>鶏のハーブグリル<br>タラモサラダ<br>キャベツスープ                       | みかん       | 米飯<br>生揚げキムチ炒め<br>ピーナツ和え<br>なめたけやっこ<br>みそ汁 (ほうれん草) | 1973 kcal<br>蛋白質 80.1 g<br>脂質 45.1 g<br>食塩 9.0 g | 13<br>(火) | 米飯<br>厚焼き玉子<br>やさいのみそ炒め<br>豆腐のすまし汁<br>牛乳   | もち麦ご飯<br>ふりかけ<br>さば蒲焼き<br>ぜんまいの煮物<br>ほうれん草のごま和え<br>みそ汁 (オクラ)                    | マンゴー       | 米飯<br>鶏のみぞれ煮<br>かぼちゃのいとこ煮<br>ニラだれやっこ<br>かきたま汁        | 1990 kcal<br>蛋白質 85.8 g<br>脂質 47.7 g<br>食塩 8.0 g |
| 7<br>(水) | 米飯<br>ウインナーソテー<br>ポテトサラダ小<br>かき玉スープ<br>牛乳 | 米飯<br>大雪：タラ野菜あんかけ<br>キャベツサラダ<br>豆乳スープ                             | ソファル元気    | 米飯<br>ふりかけ<br>さけのチーズ焼き<br>れんこんの土佐煮<br>白和え<br>清汁    | 1935 kcal<br>蛋白質 81.3 g<br>脂質 39.4 g<br>食塩 7.8 g | 14<br>(水) | 米飯<br>ウインナーソテー<br>ポテトサラダ小<br>かき玉スー<br>ヤクルト | チキンカレーライス<br>レモンサラダ<br>牛乳   | りんご        | 米飯<br>ふりかけ<br>ホイコーロー<br>ネバトロ和え<br>にんじん枝豆ツナマリネ<br>みそ汁 | 2051 kcal<br>蛋白質 81.5 g<br>脂質 48.7 g<br>食塩 8.3 g |