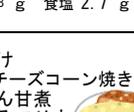
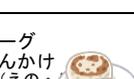
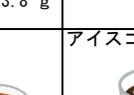
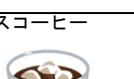
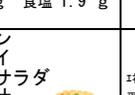
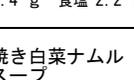
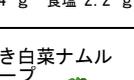
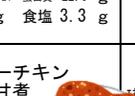
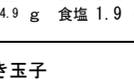
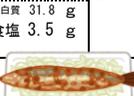
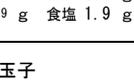
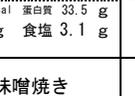
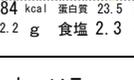
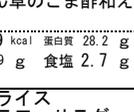
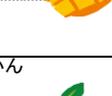
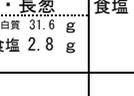
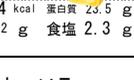


[ 12月 ショートステイ 献立表 ]

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
15 (木)	米飯 オムレツ ひじき添え みそ汁 (玉葱) 牛乳 	米飯 ふりかけ 鶏かおり焼き 切干しの煮物 キヤベツ酢醤油和え 豆腐のすまし汁 	みかん 	米飯 生揚げのエビ野菜あんかけ ミニ刺身 プロコリ-にんじんドレッシング みそ汁 (キャベツ) 	22 (木)	米飯 オムレツ ひじき添え みそ汁 (玉葱) 牛乳 	もち麦ご飯 ふりかけ 鶏バジルオイル焼 冬至かぼちゃ 花野菜マリネ ほうれん草スープ 	カルシウムまんじゅう 	米飯 豆腐バーグ さつまいものレモン煮 梅納豆 豚汁 	2048 kcal 蛋白質 88.6 g 脂質 44.0 g 食塩 7.2 g	1937 kcal 蛋白質 82.3 g 脂質 45.0 g 食塩 8.1 g
16 (金)	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 しゃけ ポパイソテー りんごきんとん キヤベツみそ汁 	フリン 	米飯 ブルコギ もやしナムル キムチ ワカメスープ 	23 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 もやし 牛乳 	チキンライス きのこの森のホワイトツリー キヤベツスープ 	クリスマスマース 	米飯 ビーマンの肉詰め シラス納豆 すまし汁 	1998 kcal 蛋白質 83.3 g 脂質 52.1 g 食塩 8.7 g	2009 kcal 蛋白質 82.6 g 脂質 50.7 g 食塩 8.0 g
17 (土)	米飯 おまめのポトフ パナナ 牛乳 	米飯 ふりかけ とりのチーズコーン焼き にんじん甘煮 さいごろマリネ ほうれん草スープ 	フルーツヨーグルト 	マーボー丼 春巻 ハーフ ひじきのサラダ 中華スープもやし 	24 (土)	米飯 豆腐チャンプルー もずくのすまし汁 牛乳 	ガーリックライス とりクリーム煮 プロコリ-サラダ キヤベツスープ 	コーヒーゼリー 	ネバとろ丼 白和え ならたま汁 きなこヨーグルト 	2048 kcal 蛋白質 88.6 g 脂質 44.0 g 食塩 7.2 g	1938 kcal 蛋白質 86.2 g 脂質 51.2 g 食塩 7.8 g
18 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁 (えの) 牛乳 	塩ラーメン バターコーン ササミサラダ ソフール 	肉まん 	他人どん 辛し和え わかめサラダ みそ汁 白菜 	25 (日)	米飯 目玉焼き白菜ナムル 豆乳スープ 牛乳 	カレー南蛮 鶏竜田あげ ツナ大根サラダ ジョア 	アイスコーヒー 	チャーハン シュウマイ キヤベツサラダ かきたま汁 	1934 kcal 蛋白質 84.3 g 脂質 37.6 g 食塩 7.5 g	1972 kcal 蛋白質 82.5 g 脂質 56.1 g 食塩 10.3 g
19 (月)	米飯 目玉焼き白菜ナムル 豆乳スープ 牛乳 	もち麦ご飯 ふりかけ ハンバーグ キヤベツ和風サッマ ペーコンほうれん草スープ 	ソフール元気 	米飯 ふりかけ さけのガーリック焼 ほうれん草のおかか和え コーンサラダ ミネラズスープ 	26 (月)	米飯 目玉焼き白菜ナムル 豆乳スープ 牛乳 	もち麦ご飯 ふりかけ 和風ハンバー 粉ふき芋 インゲンの胡麻和え しょうが豚汁 	みかん 	米飯 タンドリーチキン にんじん甘煮 納豆 ワカメスープ 	1869 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 46.6 g 食塩 8.0 g	1849 kcal 蛋白質 81.6 g 脂質 40.1 g 食塩 8.0 g
20 (火)	米飯 厚焼き玉子 やさいのみそ炒め 豆腐のすまし汁 牛乳 	米飯 ふりかけ 白身魚オリーブ焼き 人参コーンソテー ほうれん草のごま酢和え みそ汁 	マンゴー 	米飯 ふりかけ 魚の辛みそ焼き ぜんまいの煮物 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁 南瓜・長葱 	27 (火)	米飯 厚焼き玉子 やさいのみそ炒め 豆腐のすまし汁 牛乳 	もち麦ご飯 ふりかけ 塩焼き (鯖) にと炒め ピーナツ和え キノコ汁 	エクレア 	米飯 鶏こうじ味噌焼き きんぴらごぼう ひじきのサラダ みそ汁 (なまめ) 牛乳 	1858 kcal 蛋白質 83.3 g 脂質 37.8 g 食塩 7.8 g	1877 kcal 蛋白質 86.8 g 脂質 47.9 g 食塩 8.1 g
21 (水)	米飯 ウィンナーソテー ポテトサラダ小 かき玉スープ 牛乳 	ハヤシライス カリフラワーサラダ 豆乳飲料 	みかん 	米飯 ふりかけ 豚生揚げのみそ炒め 山海おろし和え 清汁 (はんぺん) 	28 (水)	米飯 ウィンナーソテー ポテトサラダ小 かき玉スープ 牛乳 	スパミート ツナサラダ チャウダー風スープ 	いちご豆乳 	米飯 ふりかけ 魚のにつけ かぼちゃ甘煮 山海おろし和え みそ汁 白菜・ふ 	2045 kcal 蛋白質 83.2 g 脂質 55.6 g 食塩 8.5 g	1945 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 45.1 g 食塩 9.7 g