

# [ ショートステイ 1月 献立表 ]

調布市知的障害者援護施設なごみ  
2023年 1月 1: 常食

0: 基本メニュー

2022-11-10 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 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁 (えの) 牛乳	肉野菜ラーメン ナムル ブイクレスドリンク	フルーツヨーグルト	ビビンバ キムチやっこ ワンタンスープ ミルクかん	1794 kcal 蛋白質 82.2 g 脂質 26.3 g 食塩 7.4 g	22 (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	ハイゼリー	他人どん はかた地鶏のゆず味噌メンチ 辛し和え みそ汁 白菜	1961 kcal 蛋白質 83.3 g 脂質 41.5 g 食塩 7.5 g
	575 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 9.4 g 食塩 2.2 g	602 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 9.7 g 食塩 3.6 g		617 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.2 g 食塩 1.6 g	575 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 9.4 g 食塩 2.2 g		640 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 12.9 g 食塩 1.8 g		746 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 19.2 g 食塩 3.5 g		
16 (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 マグロかつ おかか和え (ほうれんそう) 切り干し大根サラダ みそ汁 (たまねぎ)	豆乳飲料	米飯 豚肉の生姜焼き 白和え みそ汁 ミルクプリン	2084 kcal 蛋白質 74.0 g 脂質 53.9 g 食塩 7.5 g	23 (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 ガーリックポテト ブロッコリーサラダ スープ	ショア	米飯 鶏の山椒煮 納豆 おかか和え みそ汁	1988 kcal 蛋白質 86.3 g 脂質 51.3 g 食塩 7.5 g
	622 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 14.9 g 食塩 1.9 g	729 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 21.2 g 食塩 3.0 g		733 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 17.8 g 食塩 2.6 g	622 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 14.9 g 食塩 1.9 g		673 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 21.3 g		693 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 15.1 g 食塩 3.0 g		
17 (火)	米飯 えびしゅうまい 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 さばのみそ焼 かぼちゃの甘煮 ほうれん草のごま和え みそ汁 (オクラ)	マンゴー	米飯 おでん ニラだれやっこ 豚汁	1927 kcal 蛋白質 80.7 g 脂質 43.9 g 食塩 8.7 g	24 (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 魚の辛みそ焼き せんまいの煮物 ほうれん草のごま和え みそ汁 (オクラ)	マンゴー	米飯 ふりかけ 魚の竜田揚げ ほうれん草のなめたけ みそ汁 南瓜・長葱 黄な粉プリン	1929 kcal 蛋白質 81.1 g 脂質 48.6 g 食塩 7.5 g
	648 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 14.7 g 食塩 2.6 g	716 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 20.0 g 食塩 3.1 g		563 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 9.2 g 食塩 3.0 g	584 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 12.2 g 食塩 2.3 g		639 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 17.1 g 食塩 3.1 g		706 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 19.3 g 食塩 2.1 g		
18 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトサラダ小 かき玉スープ 牛乳	シーフードカレーライス レーズンさらだ 豆乳飲料	りんご	米飯 ふりかけ ホイコーロー ネバトロ和え にんじん枝豆ツナマリネ みそ汁	1986 kcal 蛋白質 76.1 g 脂質 48.1 g 食塩 9.1 g	25 (水)	米飯 ウインナーソテー 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 豆乳きのこスープ	ヤクルト	米飯 ふりかけ 豚生揚げのみそ炒め トマトポン酢かけ みそ汁 南瓜・長葱	1940 kcal 蛋白質 80.4 g 脂質 49.4 g 食塩 10.5 g
	619 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 15.5 g 食塩 2.5 g	732 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 20.7 g 食塩 4.3 g		635 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 11.9 g 食塩 2.3 g	619 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 15.5 g 食塩 2.5 g		705 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 17.3 g 食塩 4.3 g		666 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 17.7 g 食塩 3.7 g		
19 (木)	米飯 オムレツ ひじき添え みそ汁 (玉ねぎ) 牛乳	米飯 ふりかけ 魚の竜田揚げ おろしポン酢ソース 白和え 粕汁	みかん	米飯 生揚げのエビ野菜あんかけ ミニ刺身 ブロッコリーかにサラダ みそ汁 (ほうれん草)	1940 kcal 蛋白質 84.7 g 脂質 50.8 g 食塩 7.8 g	26 (木)	米飯 オムレツ ひじき添え みそ汁 (玉ねぎ) 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 鶏バジルオイル焼 ゆでブロッコリー わかめサラダ 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	1930 kcal 蛋白質 82.1 g 脂質 44.9 g 食塩 8.1 g
	590 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 13.1 g 食塩 2.6 g	657 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 16.7 g		693 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 21.0 g 食塩 7.0 g	590 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 13.1 g 食塩 2.6 g		598 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 14.3 g 食塩 2.6 g		742 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 17.5 g 食塩 3.0 g		
20 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 もやし 牛乳	米飯 ふりかけ 焼魚 しゃけ 大寒: カニポテト らっきょう甘酢漬 ほうれん草味噌汁	ショア	米飯 ブルコギ もやしナムル キムチ ワカメスープ	1903 kcal 蛋白質 83.2 g 脂質 40.7 g 食塩 9.0 g	27 (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 さけのガーリック焼き ほうれん草のおかか和え コーンサラダ ミネ랄ソース	ソフール	米飯 ビーマンの肉詰め シラス納豆 すまし汁 ところてん 黒蜜	1942 kcal 蛋白質 86.3 g 脂質 46.3 g 食塩 8.4 g
	667 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 17.3 g 食塩 2.4 g	653 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 11.4 g 食塩 3.0 g		583 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 12.0 g 食塩 7.0 g	667 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 17.3 g 食塩 2.4 g		590 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 13.7 g 食塩 2.4 g		685 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 15.3 g 食塩 2.3 g		
21 (土)	米飯 おまめのポトフ ブイクレスビナザリー 牛乳	コモパン とりのチーズコーン焼き ブロッコリーサラダ 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 かき玉スープ	1914 kcal 蛋白質 82.1 g 脂質 55.4 g 食塩 8.5 g	28 (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 とろクリーム煮 にんじん甘煮 ブロッコリートマトドレッシング キャベツスープ	コーンフレークス	ネバとろ丼 白和え たけのこの土佐煮 にらたま汁	1965 kcal 蛋白質 84.6 g 脂質 46.2 g 食塩 8.7 g
	610 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 6.0 g 食塩 1.6 g	602 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 2.9 g		738 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 22.6 g 食塩 4.0 g	549 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 9.8 g 食塩 2.1 g		768 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 21.5 g 食塩 2.1 g		648 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 14.9 g 食塩 2.4 g		