

# [ 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
1 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁(えの・牛乳)	米飯 ふりかけ おせち 華膳 清汁(かまぼこ・椎茸) フィクレスビオピーチ	みかん	ネギト口丼 肉じゃが トマトポン酢かけ すまし汁	エネルギー - 1966 kcal 蛋白質 78.7 g 脂質 26.9 g 食塩 8.9 g	8 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁(えの・牛乳)	ナポリタン アロコ人参ドレッシング ミルクスープ	フィクレスビオピーチ	やまかけ丼 さといもそばろあん 冷やっこ みそ汁 麩	エネルギー - 1973 kcal 蛋白質 85.2 g 脂質 37.7 g 食塩 9.6 g
2 (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 おせち 祝膳 けんちん汁	コーヒームース	カツカレー ツナ大根サラダ フルーツヨーグルト	エネルギー - 2087 kcal 蛋白質 70.6 g 脂質 60.6 g 食塩 8.8 g	9 (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 鶏のハーブグリル フライドポテト 白菜サラダ 野菜スープ	りんご	かきあげ天丼 キャベツの和え物 みそ汁 かきたま ブロッカゼリー-いち	エネルギー - 1945 kcal 蛋白質 75.4 g 脂質 47.9 g 食塩 7.5 g
3 (火)	米飯 厚焼き玉子 やさいのみそ炒め みそ汁 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 肉豆腐 マカロニサラダ さつま汁	フィクレスビオピーチ	米飯 南蛮漬け がんもの煮物 粕汁 りんご	エネルギー - 1961 kcal 蛋白質 93.7 g 脂質 40.1 g 食塩 7.2 g	10 (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 えびフライ ササミサラダ みそ汁 油揚げ	ソフル元気	米飯 白身魚梅みそ焼き カレーソーテー ピーナツ和え さつま汁	エネルギー - 1944 kcal 蛋白質 80.6 g 脂質 48.6 g 食塩 7.4 g
4 (水)	米飯 ウインナーソーテー ポテトサラダ小 かき玉汁 牛乳	スパゲティクリームソース わかめサラダ ミネストローネ	豆乳飲料	米飯 ふりかけ 白身魚香り焼 さつまいものレモン煮 白和え 豚汁	エネルギー - 1957 kcal 蛋白質 83.8 g 脂質 51.2 g 食塩 7.3 g	11 (水)	米飯 ウインナーソーテー ポテトサラダ セルティコンスープ 牛乳	中華丼 キャベツサラダ 黒豆 豆乳スープ	ブロッカゼリー	米飯 ふりかけ しけのチーズ焼き れんごんの土佐煮 ほうれん草の黄菊あえ 清汁	エネルギー - 1927 kcal 蛋白質 83.6 g 脂質 33.4 g 食塩 7.8 g
5 (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 とりのマヨネーズ焼き ゴマれんごんのりあえ みそ汁 大根	ショア	米飯 魚のあんかけ ブロッコリーツナポン和え みそ汁 なまあげ バイナップル	エネルギー - 1963 kcal 蛋白質 85.3 g 脂質 53.3 g 食塩 8.3 g	12 (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 とりねぎ味噌焼き いりげんおかか煮 くらげサラダ すまし汁 花麩	新春いちごムース	ソースカツどん れんごんの土佐煮 白菜サラダ 豚汁	エネルギー - 1944 kcal 蛋白質 82.7 g 脂質 41.6 g 食塩 10.0 g
6 (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 かれいみりん醤油焼 春菊の胡麻和え かぼちゃサラダ みそ汁(ほうれん)	小寒 和菓子	米飯 青椒肉絲 中華和え 中華スープ 杏仁豆腐	エネルギー - 1999 kcal 蛋白質 88.8 g 脂質 39.1 g 食塩 8.5 g	13 (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 南部焼き さつま芋甘煮 ほうれん草サラダ みそ汁(キャベツ)	レモンゼリー	米飯 ふりかけ 塩麹焼 じゃがバター醤油 お浸し(チゲツツイ) みそ汁 なまあげ	エネルギー - 1921 kcal 蛋白質 88.8 g 脂質 40.7 g 食塩 9.0 g
7 (土)	米飯 スクランブルエッグ キャベツスープ 牛乳	ロールパン ビーフシチュー イタリアンサラダ コーヒー豆乳	カルシウムどら焼き	ちらし寿司 茶わん蒸し シュウマイ みそ汁 なまあげ	エネルギー - 1918 kcal 蛋白質 80.8 g 脂質 48.9 g 食塩 9.9 g	14 (土)	米飯 ミネストローネ バナナ 牛乳	米飯 ぶりのなごみ味噌焼き ソース炒め ほうれん草のごま和え なごみ汁	ショア	オムライス チキンナゲット サラダ奴 ベーコンスープ	エネルギー - 1129 kcal 蛋白質 88.0 g 脂質 50.5 g 食塩 8.4 g