

[ なごみ ショートステイ5月 献立表 ]

調布市知的障害者援護施設なごみ  
2023年 5月

2023-04-13 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 (月)	米飯 目玉焼き&ナムル みそ汁(玉葱) 牛乳  506 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 9.5 g 食塩 2.0 g	もち麦ご飯 ふりかけ ささみ梅しそかつ せんきゃべツ インゲンの胡麻和え しょうが味噌汁  803 kcal 蛋白質 36.0 g 脂質 36.0 g 食塩 2.0 g	果物(イチゴ) 	米飯 ポークチャップ にんじん甘煮 納豆 ワカメスープ  572 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 9.3 g 食塩 3.1 g	1881 kcal 蛋白質 90.2 g 脂質 54.8 g 食塩 7.6 g	22 (月)	米飯 目玉焼き&ナムル みそ汁(玉葱) 牛乳  506 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 9.5 g 食塩 2.0 g	もち麦ご飯 ふりかけ ぎょうざ たけのこのこ ツナサラダ 中華スープ  770 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 25.9 g 食塩 4.3 g	フロッカゼリー-いちご 	米飯 タンドリーチキン ほうれん草ソテー 豆腐サラダ ミルクスープ  599 kcal 蛋白質 46.5 g 脂質 14.9 g 食塩 8.9 g	1875 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 50.3 g 食塩 8.9 g
16 (火)	米飯 鶏つくねハンバーグ キャベツみそ汁 牛乳  578 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.4 g 食塩 2.9 g	米飯 ふりかけ さかなの野菜あんかけ ごま酢和え 豆腐の味噌汁  706 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 21.9 g 食塩 2.0 g	ソファール 	米飯 鶏こうじ味噌焼き フライドポテト ひじきのサラダ うどのすまし汁  635 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 14.2 g 食塩 2.8 g	1919 kcal 蛋白質 88.9 g 脂質 49.5 g 食塩 8.3 g	23 (火)	米飯 鶏つくねハンバーグ キャベツみそ汁 牛乳  578 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.4 g 食塩 2.9 g	もち麦ご飯 ふりかけ さかな辛みそ焼き さつまいものレモン煮 ナムル みそ汁  596 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.5 g 食塩 3.1 g	果物(イチゴ) 	米飯 南蛮漬け がんもの煮物 みそ汁 パインゼリー  739 kcal 蛋白質 46.5 g 脂質 21.6 g 食塩 9.0 g	1913 kcal 蛋白質 87.0 g 脂質 46.5 g 食塩 9.0 g
17 (水)	米飯 ウインナーソーテー ポテトサラダ小 かき玉スープ 牛乳  592 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 16.0 g 食塩 2.5 g	スパミート ツナサラダ チャウダー風スープ  787 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 30.1 g 食塩 3.7 g	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  635 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 3.4 g 食塩 3.6 g	1922 kcal 蛋白質 86.2 g 脂質 49.5 g 食塩 9.8 g	24 (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  560 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 15.3 g 食塩 1.9 g	牛丼 わかめサラダ みそ汁  589 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 13.4 g 食塩 2.8 g	豆乳飲料 	米飯 ふりかけ さば香り焼 れんこんの土佐煮 白和え 豚汁  699 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 23.5 g 食塩 3.0 g	1848 kcal 蛋白質 83.0 g 脂質 52.2 g 食塩 7.7 g
18 (木)	米飯 大豆ハム&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳  560 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 9.1 g 食塩 2.9 g	もち麦ご飯 ふりかけ 塩焼き(さけ) フライドポテト にんじん青菜あえ 豚汁  822 kcal 蛋白質 38.5 g 脂質 28.3 g 食塩 3.1 g	シルキーコッタ 	米飯 五目豆腐 キャベツ酢醤油和え キムチ 中華スープ  560 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 11.4 g 食塩 2.0 g	1942 kcal 蛋白質 87.8 g 脂質 48.8 g 食塩 8.0 g	25 (木)	米飯 大豆ハム&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳  560 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 9.1 g 食塩 2.9 g	もち麦ご飯 ふりかけ とりのマヨネーズ焼き にんじん甘煮 のりあえ みそ汁  646 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 18.4 g 食塩 2.8 g	バインアップル 	米飯 白身魚のあんかけ フロッコーツナ和え みそ汁 なまあげ ベクシーいちご  719 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 23.7 g 食塩 3.1 g	1925 kcal 蛋白質 88.1 g 脂質 51.2 g 食塩 8.8 g
19 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 もやし 牛乳  641 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 17.3 g 食塩 2.4 g	もち麦ご飯 ふりかけ からあげ キャベツ和風スープ ほうれん草スープ  623 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 19.1 g 食塩 3.1 g	バインアップル 	米飯 ふりかけ とりの生姜焼き ネパトロ和え のりあえ みそ汁 なまあげ  637 kcal 蛋白質 35.6 g 脂質 15.0 g 食塩 2.9 g	1901 kcal 蛋白質 93.3 g 脂質 51.4 g 食塩 8.4 g	26 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 もやし 牛乳  641 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 17.3 g 食塩 2.4 g	もち麦ご飯 ふりかけ かれないみりん醤油焼 インゲンの胡麻和え かぼちゃサラダ みそ汁  607 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 8.8 g 食塩 3.2 g	ショア 	米飯 青椒肉絲 中華和え 中華スープ 杏仁豆腐  638 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 13.0 g 食塩 2.8 g	1886 kcal 蛋白質 91.0 g 脂質 39.1 g 食塩 8.4 g
20 (土)	米飯 モニングシチュー バナナ 豆乳飲料  689 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 15.4 g 食塩 1.4 g	みそラーメン ぎょうざ バインアップル 牛乳  688 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 17.8 g 食塩 3.1 g	エクレア 	チキンライス チキンソーティング ほうれん草サラダ 煮豆 キャベツスープ  610 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 18.0 g 食塩 4.8 g	1987 kcal 蛋白質 80.5 g 脂質 51.2 g 食塩 9.3 g	27 (土)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳  595 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 6.2 g 食塩 1.5 g	ナポリタン アロコトマトドレッシング ワカメスープ  708 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 27.4 g 食塩 3.6 g	プリン 	ちらし寿司 シーウマイ ピュナツ和え 清汁(椎茸・みつば)  635 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 14.8 g 食塩 8.7 g	1938 kcal 蛋白質 81.0 g 脂質 48.4 g 食塩 8.7 g
21 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁(えの) 牛乳  592 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 15.1 g 食塩 2.0 g	コモパン カレームニエル野菜マリネ マカロニサラダ ブイクレスピオ  657 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 30.2 g 食塩 1.5 g	微糖アイスコーヒー 	ネギトロ丼 肉じゃが もやしのゴマ酢和え すまし汁  583 kcal 蛋白質 7.0 g 脂質 7.0 g 食塩 6.9 g	1832 kcal 蛋白質 81.7 g 脂質 52.3 g 食塩 6.9 g	28 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁(えの) 牛乳  554 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 9.5 g 食塩 2.2 g	ロールパン ビーフシチュー イタリアンサラダ 気になる野菜ポリフェノール  720 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 22.0 g 食塩 3.5 g	カルシウムどら焼き 	やまかけ丼 ほうれん草のごま和え コロッケ みそ汁 豆腐  640 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 13.5 g 食塩 3.8 g	1956 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 45.8 g 食塩 9.5 g