

[ショートステイ12月献立表]

調布市知的障害者援護施設なごみ

2023-11-10 印刷

日	朝食	昼	おやつ	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
1 (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 かれいみりん醤油焼 インゲンの胡麻和え マカロニカレーサラダ みそ汁 (ほうれんそう) 	ミルクプリン 	米飯 シュウマイ ながいもの酢の物 高野豆腐含め煮 みそ汁 ニラ 	987 kcal 33.6 g 蛋白質 46.4 g 脂質 9.1 g 食塩	8 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 もやし 牛乳 	米飯 鮭のゆうあん焼き さつまいも甘煮 ほうれん草サラダ みそ汁 (キャベツ) 	ブロッカゼリー 	米飯 タンドリーチキン ブロッコリーナムル キャベツサラダ にらたま汁 	1835 kcal 91.2 g 蛋白質 40.8 g 脂質 8.0 g 食塩
	635 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 16.3 g 食塩 2.4 g	687 kcal 蛋白質 34.0 g 脂質 15.1 g 食塩 3.1 g		665 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 15.0 g 食塩 3.6 g		641 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 17.3 g 食塩 2.4 g	653 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 9.6 g 食塩 3.3 g		541 kcal 蛋白質 脂質 13.9 g 食塩 2.3 g		
2 (土)	米飯 かぼちゃシチュー みかん 牛乳 	ロールパン 魚のマスタード焼き ポパイソテー コールスローサラダ ミルクスープ 	アイスコーヒーブラック 	チンジャオロースー井 中華和え 中華スープ 豆腐 レモンゼリー 	1952 kcal 86.9 g 蛋白質 60.6 g 脂質 8.6 g 食塩	9 (土)	米飯 ミネストローネ 牛乳 	パン ハンバーグ ピーマンマリネ コンソープ 	みかん 	ひじきご飯 ほっけ塩焼き おろし ほうれん草のごま和え みそ汁 白菜 	1984 kcal 98.5 g 蛋白質 59.0 g 脂質 9.5 g 食塩
	621 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 11.6 g 食塩 1.6 g	733 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 36.9 g 食塩 4.2 g		598 kcal 蛋白質 脂質 12.1 g 食塩 2.8 g		558 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 12.4 g 食塩 2.0 g	908 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 37.0 g 食塩 3.8 g		518 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 9.6 g 食塩 3.7 g		
3 (日)	米飯 バーガー 野菜あんかけ たまねぎスープ 牛乳 	ナポリタン アロコトマトドレッシング ミルクスープ 	アイスコーヒー微糖 	やまかけ丼 さといもそばろあん みそ汁 麩・わけぎ フルーツヨーグルト 	1847 kcal 81.8 g 蛋白質 41.9 g 脂質 9.2 g 食塩	10 (日)	米飯 バーガー 野菜あんかけ たまねぎスープ 牛乳 	肉野菜ラーメン ナムル ブイクレソドリンク 	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 	1747 kcal 78.1 g 蛋白質 28.3 g 脂質 8.6 g 食塩
	587 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 15.1 g 食塩 2.5 g	673 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 23.2 g 食塩 3.6 g		587 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 3.6 g 食塩 3.1 g		549 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 9.5 g 食塩 2.7 g	608 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 10.9 g 食塩 3.6 g		590 kcal 蛋白質 脂質 7.9 g 食塩 2.3 g		
4 (月)	米飯 モーニングシチュー パインアップル 	米飯 ふりかけ えびフライ ササミサラダ みそ汁 油揚げ 	きなこヨーグルト 	米飯 魚の粕漬 切干しの煮物 キャベツの和え物 みそ汁 なまあげ 	1806 kcal 85.8 g 蛋白質 40.6 g 脂質 8.0 g 食塩	11 (月)	米飯 モーニングシチュー パインアップル 	米飯 ふりかけ メンチカツ ピーマンとじゃこの炒め物 切り干し大根サラダ みそ汁 (ほうれんそう) 	ジョア 	米飯 豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ みそ汁 杏仁豆腐 	1951 kcal 81.1 g 蛋白質 49.4 g 脂質 7.3 g 食塩
	609 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 11.8 g 食塩 1.4 g	683 kcal 蛋白質 34.8 g 脂質 18.5 g 食塩 2.7 g		514 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 10.3 g 食塩 3.9 g		609 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 11.8 g 食塩 1.4 g	698 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 24.2 g 食塩 3.3 g		644 kcal 蛋白質 脂質 13.4 g 食塩 2.6 g		
5 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳 	米飯 ふりかけ 鶏のハーブグリル タラモサラダ キャベツスープ 	みかん 	米飯 生揚げキムチ炒め ピーナツ和え なめたけやっこ みそ汁 (ほうれんそう) 	1886 kcal 80.1 g 蛋白質 45.1 g 脂質 9.4 g 食塩	12 (火)	米飯 大豆ハム&ナムル みそ汁 (玉葱・あげ) 牛乳 	米飯 ふりかけ さば蒲焼き ぜんまいの煮物 ほうれん草のごま和え みそ汁 (オクラ) 	マンゴー 	米飯 鶏のみぞれ煮 かぼちゃ煮 ニラだれやっこ かきたま汁 	1855 kcal 83.8 g 蛋白質 45.5 g 脂質 8.1 g 食塩
	676 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 14.0 g 食塩 2.6 g	609 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 15.2 g 食塩 2.5 g		601 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 15.9 g 食塩 4.3 g		559 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 10.2 g 食塩 2.4 g	738 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 24.6 g 食塩 3.3 g		558 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 10.7 g 食塩 2.4 g		
6 (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 	米飯 大雪：タラ野菜あんかけ キャベツサラダ 豆乳スープ 	ソフール元氣 	米飯 ふりかけ さけのチーズ焼き れんこんの土佐 白和え 清汁 	1809 kcal 83.5 g 蛋白質 39.9 g 脂質 7.8 g 食塩	13 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトサラダ小 かき玉スープ ヤクルト 	チキンカレーライス レズンサラダ 牛乳 	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 	1948 kcal 80.9 g 蛋白質 49.0 g 脂質 8.3 g 食塩
	594 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 15.1 g 食塩 2.5 g	620 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 11.8 g 食塩 2.7 g		595 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 13.0 g 食塩 2.5 g		554 kcal 蛋白質 脂質 14.1 g 食塩 2.6 g	790 kcal 蛋白質 35.9 g 脂質 23.0 g 食塩 3.6 g		604 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 11.9 g 食塩 2.3 g		
7 (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 とりねぎ味噌焼 かぼちゃの甘煮 ほうれん草ツナ和え みそ汁 (豆腐・なめこ) 	プリン 	米飯 さんま塩焼き 白菜サラダ 豚汁 りんご 	1832 kcal 80.7 g 蛋白質 51.9 g 脂質 8.2 g 食塩	14 (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 キャベツ酢醤油和え 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 ブロッコリーにんじんドレッシング みそ汁 (キャベツ) 	1850 kcal 83.7 g 蛋白質 44.6 g 脂質 9.6 g 食塩
	565 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 13.1 g 食塩 2.6 g	623 kcal 蛋白質 35.5 g 脂質 14.2 g 食塩 3.1 g		644 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 24.6 g 食塩 2.5 g		565 kcal 蛋白質 脂質 13.1 g 食塩 2.6 g	602 kcal 蛋白質 32.8 g 脂質 11.9 g 食塩 3.6 g		683 kcal 蛋白質 41.2 g 脂質 19.6 g 食塩 3.4 g		

[ショートステイ12月献立表]

--	--

調布市知的障害者援護施設なごみ

2023-11-10 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 (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 ししゃけ ポパイソテー りんごきんとん キャベツみそ汁	プリン	米飯 ブルコギ もやしナムル キムチ ワカメスープ	1897 kcal 蛋白質 83.4 g 脂質 52.3 g 食塩 8.9 g	22 (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 キャベツスープ クリスマスムース	クリスマスムース	米飯 ビーマンの肉詰め シラス納豆 すまし汁	1916 kcal 蛋白質 83.1 g 脂質 51.3 g 食塩 7.7 g
	641 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 17.3 g 食塩 2.4 g	698 kcal 蛋白質 33.0 g 脂質 23.1 g 食塩 2.7 g		558 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 11.9 g 食塩 3.8 g	641 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 17.3 g 食塩 2.4 g		660 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 18.7 g 食塩 2.0 g	615 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 15.3 g 食塩 2.3 g			
16 (土)	米飯 おまめのポトフ バナナ 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 さいころマリネ 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	1937 kcal 蛋白質 88.7 g 脂質 44.0 g 食塩 7.2 g	23 (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 ブロッコリーサラダ キャベツスープ	コーヒーゼリー	ネバとろ丼 白和え にらたま汁 きなこヨーグルト	1844 kcal 蛋白質 86.3 g 脂質 51.1 g 食塩 7.8 g
	630 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 6.1 g 食塩 1.5 g	646 kcal 蛋白質 35.5 g 脂質 16.3 g 食塩 3.1 g		661 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 21.6 g 食塩 2.6 g	518 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 9.8 g 食塩 2.1 g		648 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 22.5 g 食塩 3.8 g	678 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 18.8 g 食塩 1.9 g			
17 (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	1828 kcal 蛋白質 84.5 g 脂質 37.6 g 食塩 7.5 g	24 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁(えの) 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 キャベツサラダ かきたま汁	1869 kcal 蛋白質 82.3 g 脂質 55.0 g 食塩 10.3 g
	551 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 9.4 g 食塩 2.2 g	700 kcal 蛋白質 37.5 g 脂質 16.0 g 食塩 2.4 g		577 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 12.2 g 食塩 2.9 g	551 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 9.4 g 食塩 2.2 g		712 kcal 蛋白質 38.0 g 脂質 28.5 g 食塩 4.8 g	606 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 17.1 g 食塩 3.3 g			
18 (月)	米飯 モーニングシチュー バインアップル	米飯 ふりかけ ハンバーグ煮込み キャベツ和風サラダ ベ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き ほうれん草のおかか和え コーンサラダ ミネラズスープ	1801 kcal 蛋白質 78.3 g 脂質 42.5 g 食塩 7.2 g	25 (月)	米飯/食パン ミネストローネ バナナ	米飯 ふりかけ 和風ハンバーグ 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	1680 kcal 蛋白質 69.1 g 脂質 28.3 g 食塩 6.9 g
	609 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 11.8 g 食塩 1.4 g	617 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 16.7 g 食塩 2.3 g		575 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 14.0 g 食塩 3.5 g	512 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 4.0 g 食塩 1.1 g		621 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 13.9 g 食塩 2.7 g	547 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 10.4 g 食塩 3.1 g			
19 (火)	米飯 大豆ハム&ナムル みそ汁(玉葱・あげ) 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	パームクーヘン	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	826 kcal 蛋白質 83.7 g 脂質 40.1 g 食塩 8.0 g	26 (火)	米飯/ロールパン ポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ 塩焼き(鯖) にら炒め ピーナツ和え キノコ汁	エクレア	米飯 鶏こうじ味噌焼き きんぴらごぼろ ひじきのサラダ みそ汁(なまあげ)	1906 kcal 蛋白質 86.4 g 脂質 49.7 g 食塩 8.4 g
	559 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 10.2 g 食塩 2.4 g	722 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 22.2 g 食塩 2.8 g		545 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 7.7 g 食塩 2.8 g	676 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 14.0 g 食塩 2.6 g		670 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 24.2 g 食塩 2.9 g	560 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 11.5 g 食塩 2.9 g			
20 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトサラダ 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)	1953 kcal 蛋白質 82.5 g 脂質 56.1 g 食塩 8.6 g	27 (水)	米飯/ロールパン ウインナーソテー 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	いちごデザート	米飯 ふりかけ 魚のつけ かぼちゃ甘煮 山海おろし和え みそ汁 白菜・ふ	1868 kcal 蛋白質 81.6 g 脂質 45.9 g 食塩 9.9 g
	592 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 16.0 g 食塩 2.5 g	733 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 22.6 g 食塩 2.8 g		628 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 17.5 g 食塩 3.3 g	592 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 16.0 g 食塩 2.5 g		735 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 26.6 g 食塩 3.8 g	541 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 13.7 g 食塩 3.6 g			
21 (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 鶏バジルオイル焼 冬至かぼちゃ 冬野菜サラダ 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	1910 kcal 蛋白質 81.9 g 脂質 47.0 g 食塩 8.5 g	28 (木)	米飯/ロールパン モーニングシチュー 豆乳飲料	米飯 ふりかけ 豆腐バーグ さつまいものレモン煮 おかか和え(ほうれんそう) 豚汁	ムースデザート	米飯 ふりかけ 鶏こうじ味噌漬け焼 にんじん甘煮 ブロッコリーマスタート みそ汁 大根	1948 kcal 蛋白質 82.6 g 脂質 49.0 g 食塩 6.6 g
	565 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 13.1 g 食塩 2.6 g	647 kcal 蛋白質 34.0 g 脂質 16.4 g 食塩 2.9 g		698 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 17.5 g 食塩 3.0 g	642 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 14.7 g 食塩 1.4 g		773 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 20.6 g 食塩 3.1 g	533 kcal 蛋白質 34.0 g 脂質 13.7 g 食塩 2.1 g			

[ショートステイ12月献立表]

調布市知的障害者援護施設なごみ

2023-11-10 印刷

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
29 (金)	米飯/食パン かぼちゃシチュー 牛乳  エネルギー - 695 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 16.7 g 食塩 1.7 g	もち麦ご飯 ふりかけ さんま塩焼き ほうれん草のかかおえ みそ汁 白草  エネルギー - 607 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 22.3 g 食塩 2.3 g	Ca桃ゼリー  エネルギー - 603 kcal 蛋白質 33.9 g 脂質 14.0 g 食塩 2.6 g	米飯 鶏肉のマムレード焼き 人参コーンソテー シラス納豆 すまし汁  エネルギー - 1905 kcal 蛋白質 85.5 g 脂質 53.0 g 食塩 6.6 g	
30 (土)	米飯/ロールパン 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁(えの・牛乳)  エネルギー - 554 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 9.5 g 食塩 2.2 g	カレー南蛮 鶏竜田あげ ソフール  エネルギー - 733 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 25.1 g 食塩 4.3 g	アイスコーヒー  エネルギー - 618 kcal 蛋白質 2.4 g 脂質 14.8 g 食塩 2.2 g	ネバとろ丼 白和え たけのこの土佐煮 にらたま汁  エネルギー - 1905 kcal 蛋白質 84.6 g 脂質 49.4 g 食塩 8.7 g	
31 (日)	米飯/食パン オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳  エネルギー - 612 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 19.7 g 食塩 2.3 g	年越しそば 年越し天ぷら 煮物(大根・みかん)  エネルギー - 726 kcal 蛋白質 37.7 g 脂質 20.6 g 食塩 3.2 g	ブロッカゼリー  エネルギー - 577 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 13.3 g 食塩 3.5 g	チャーハン シュウマイ キャベツサラダ 中華スープ  エネルギー - 1915 kcal 蛋白質 82.5 g 脂質 53.6 g 食塩 9.0 g	

リクエストメニュー

リクエストありがとうございます

～素敵なしずく時になりますように～



8日 さんま 4日 微糖アイスコーヒー 18日 肉まん

大雪

季節はいよいよ真冬を迎えます。雪のように白いタラで冬を味わいましょう。

クリスマスメニュー 12月22日

22日は、クリスマスメニューです。特製のクリスマスランチを用意しました。クリスマスの季節感を楽しく過ごされますように願っています。



冬至



21日は冬至です。冬至には寒い冬を乗り切り無病息災を祈る習慣があります。かぼちゃは別名なんきんという”ん”のつく食べ物です。 ”ん”の付いた縁起の良い食べ物をたべて冬の寒さを吹き飛ばしましょう。

年越しそば

31日は年越しそばです。今年も一年ありがとうございました。よいお年をお迎えください。

食生活向上委員会ニュース



年の瀬も迫り、いよいよ今年も大詰めです。食生活向上委員会で、各フロアから承ったリクエストメニューや季節の旬を盛り込んだ12月メニューになりました。リクエストありがとうございます。年末まで、生き生きと元気に過ごせるような栄養をたっぷりとって素晴らしい年明けを迎えていかれますよう願っています。