

[1月 なごみ 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
2024年 1月

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 (月)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁 (じゃ 牛乳	米飯 ふりかけ おせち 祝膳 清汁 (かまぼこ・椎茸) ブイクレスビオピーチ	みかん	ネギトロ丼 肉じゃが 卵豆腐 すまし汁	エネルギー - 1976 kcal 蛋白質 82.3 g 脂質 32.9 g 食塩 9.5 g	8 (月)	米飯/食パン 大豆ハム&ナムル みそ汁 (玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 鶏のハーブグリル ジャーマンポテト ほうれん草サラダ 野菜スープ	パインアップル	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ご	エネルギー - 1910 kcal 蛋白質 77.6 g 脂質 53.0 g 食塩 8.1 g
	エネルギー - 562 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 9.5 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 842 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 14.5 g		エネルギー - 572 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 8.9 g 食塩 4.0 g			エネルギー - 559 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 10.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 700 kcal 蛋白質 34.5 g 脂質 27.9 g 食塩 2.8 g		エネルギー - 651 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 14.9 g 食塩 2.9 g	
2 (火)	米飯 目玉焼き白菜ナムル みそ汁 なまあげ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ ほっけ塩焼き 山海おろし和え けんちん汁	コーヒームース	メンチカツカレー ツナ大根サラダ フルーツヨーグルト ちやわんむし	エネルギー - 1835 kcal 蛋白質 80.7 g 脂質 50.3 g 食塩 8.2 g	9 (火)	米飯/ロールパン 厚焼き玉子 煮びたし 豆腐のみそ汁 牛乳	米飯 ふりかけ えびフライ ササミサラダ みそ汁 油	ソフール元気	米飯 ぶり梅みそ焼き ポテトカレーソテー ピーナツ和え 清汁	エネルギー - 1875 kcal 蛋白質 84.9 g 脂質 51.5 g 食塩 7.3 g
	エネルギー - 552 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 13.4 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 567 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 12.8 g 食塩 2.3 g		エネルギー - 716 kcal 蛋白質 32.4 g 脂質 24.1 g 食塩 3.7 g		エネルギー - 547 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 11.6 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 648 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 14.8 g 食塩 2.7 g		エネルギー - 680 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 25.1 g 食塩 2.1 g		
3 (水)	米飯 ウィンナーソテー ポテトサラダ 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 - 1891 kcal 蛋白質 83.4 g 脂質 51.8 g 食塩 7.3 g	10 (水)	米飯/ドッグパン ウィンナーソテー ポテトサラダ かき玉スープ 牛乳	中華丼 かぼちゃの甘煮 ほうれん草ゴマ酢和え ワントンスープ	ロッチェチョコパイ	米飯 ふりかけ さけ味噌マヨネーズ焼 ポテトこんの土佐煮 ほうれん草の黄菊あえ 清汁	エネルギー - 1847 kcal 蛋白質 72.1 g 脂質 43.5 g 食塩 7.6 g
	エネルギー - 560 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 15.3 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 660 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 20.3 g 食塩 3.1 g		エネルギー - 671 kcal 蛋白質 32.4 g 脂質 16.2 g 食塩 2.3 g		エネルギー - 587 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 15.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 706 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 16.8 g 食塩 2.1 g		エネルギー - 554 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 11.6 g 食塩 3.0 g		
4 (木)	米飯/ロールパン 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 ハンバーグ ゴマれんこん のりあえ みそ汁 大根・油揚げ	カルシウムどら焼き	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 パインアップル	エネルギー - 1962 kcal 蛋白質 75.6 g 脂質 56.0 g 食塩 8.9 g	11 (木)	米飯/チョコパン オムレツ ひじき添え みそ汁 (玉葱) 牛乳	米飯 ふりかけ とりねぎ味噌焼き くんげんおおか煮 くらげサラダ すまし汁 花麩	ジョア	ソースカツどん ひじきのサラダ 豚汁	エネルギー - 1922 kcal 蛋白質 85.9 g 脂質 47.8 g 食塩 9.9 g
	エネルギー - 565 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 13.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 724 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 20.9 g 食塩 3.9 g		エネルギー - 673 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 22.0 g 食塩 2.4 g		エネルギー - 565 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 13.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 577 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 7.9 g 食塩 2.7 g		エネルギー - 780 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 26.8 g 食塩 4.6 g		
5 (金)	米飯/あずきパン ミートボールと温野菜 みそ汁 とろみよう 牛乳	米飯 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 (ほうれん草)	小寒 和菓子 干支まんじゅう	米飯 ぎょうざ 中華和え 中華スープ 杏仁豆腐	エネルギー - 1981 kcal 蛋白質 79.6 g 脂質 45.0 g 食塩 9.6 g	12 (金)	米飯/あずきパン ミートボールと温野菜 みそ汁 もやし 牛乳	米飯 ふりかけ 南部焼き さつまい心甘煮 ほうれん草サラダ みそ汁 (キャベツ)	ミルクプリン	米飯 ふりかけ とり 塩麴焼 じゃがバター醤油 お浸し (チゲンツア) みそ汁 なまあげ	エネルギー - 1894 kcal 蛋白質 91.3 g 脂質 44.8 g 食塩 8.9 g
	エネルギー - 643 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 17.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 657 kcal 蛋白質 33.4 g 脂質 8.9 g 食塩 3.2 g		エネルギー - 681 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 18.8 g 食塩 4.0 g		エネルギー - 641 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 17.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 702 kcal 蛋白質 35.7 g 脂質 15.4 g 食塩 3.6 g		エネルギー - 551 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 12.1 g 食塩 2.9 g		
6 (土)	米飯/食パン スクランブルエッグ キャベツスープ 牛乳	ナポリタン ブロッコリー人参ドレッシング ミルクスープ	ブイクレスビオピーチ	ちらし寿司 茶わん蒸し シュウマイ みそ汁 なま	エネルギー - 1916 kcal 蛋白質 77.7 g 脂質 51.9 g 食塩 10.6 g	13 (土)	米飯/食パン かぼちゃシチュー 牛乳	ネギトロ丼 ほうれん草胡麻和え なごみ汁	みかん	オムライス チキンナゲット だいこんサラダ 野菜スープ	エネルギー - 1951 kcal 蛋白質 88.3 g 脂質 41.9 g 食塩 8.0 g
	エネルギー - 547 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 11.7 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 767 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 23.3 g 食塩 3.6 g		エネルギー - 602 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 16.9 g 食塩 4.3 g		エネルギー - 726 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 13.8 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 571 kcal 蛋白質 43.4 g 脂質 10.4 g 食塩 2.6 g		エネルギー - 654 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 17.7 g 食塩 3.6 g		
7 (日)	米飯/ロールパン 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁 (えの・じゃが芋) 牛乳	米飯 ふりかけ ビーフシチュー マカロニカレー 豆乳飲料	なごみ七草がゆ	やまかけ弁 さといもそぼろあん 冷やっこ みそ汁 麩・わけぎ	エネルギー - 1879 kcal 蛋白質 85.0 g 脂質 30.1 g 食塩 8.0 g	14 (日)	米飯/ロールパン 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁 (えの・じゃが芋) 牛乳	肉野菜ラーメン 鶏からあげ ナムル ブイクレスドリンク	フルーツヨーグルト	ヒビンバ キムチ ワントンスープ ミルク	エネルギー - 1867 kcal 蛋白質 88.3 g 脂質 37.6 g 食塩 8.3 g
	エネルギー - 554 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 9.5 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 763 kcal 蛋白質 33.8 g 脂質 15.6 g 食塩 3.6 g		エネルギー - 562 kcal 蛋白質 33.8 g 脂質 5.0 g 食塩 3.7 g		エネルギー - 562 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 9.5 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 756 kcal 蛋白質 43.4 g 脂質 22.0 g 食塩 4.2 g		エネルギー - 549 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 6.1 g 食塩 1.9 g		