

[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 (じゃが芋) 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 	パイナップル 	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
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 ちゃわんむし 	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
3 (水)	米飯 ウインナーソテー 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 ウインナーソテー ポテトサラダ小 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 	ロッテチョコパイ 	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
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 パイナップル 	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
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 が 	米飯 ふりかけ 南部焼き さつまい甘煮 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
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
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 ミルクかん 	エネルギー - 1867 kcal 蛋白質 88.3 g 脂質 37.6 g 食塩 8.3 g