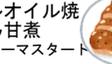
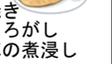
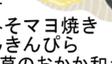
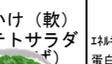
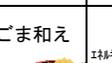
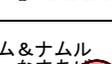
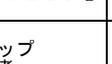
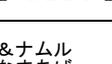
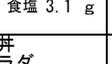
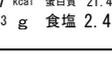
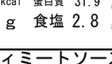
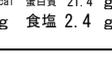
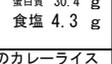
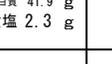


[なごみ ショートステイ 2月 献立表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2024年 2月 1:常食

0:基本メニュー

2023-12-30 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 (木)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳 	米飯 ふりかけ 鶏バジルオイル焼 にんじん甘煮 ブロッコリーマスタード みそ汁 	キャラメルプリン 	もち麦ご飯 ふりかけ 豆腐バーグ さつまいものレモン煮 おかか和え(ほうれん草) 豚汁 	エネルギー - 1909 kcal 蛋白質 83.0 g 脂質 45.8 g 食塩 7.4 g	8 (木)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳 	米飯 ふりかけ ほっけ塩焼き 里芋の煮ころがし ほうれん草の煮浸し みそ汁 	ココアワッフル (鉄入り) 	五豆豆腐ライス ササミサラダ 中華スープ レモンゼリー 	エネルギー - 1903 kcal 蛋白質 86.1 g 脂質 40.8 g 食塩 5.5 g
	エネルギー - 680 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 13.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 622 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 18.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 607 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 14.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー - 700 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 16.7 g 食塩 1.7 g	エネルギー - 580 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 9.4 g 食塩 2.4 g		エネルギー - 623 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 14.7 g 食塩 1.4 g				
2 (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 さわらみそマヨ焼き れんこんきんぴら ほうれん草のおかか和え 清汁 	節分: 鬼打ちたまごポロロ 	もち麦ご飯 ビーマンの肉詰め かぼちゃの甘煮 シラス納豆 みそ汁 (ほうれ) 	エネルギー - 1915 kcal 蛋白質 85.9 g 脂質 49.9 g 食塩 8.2 g	9 (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 鶏竜田あげ おかか和え みそ汁のサラダ ひじき 	ソファール元気 	もち麦ご飯 ブルコギ めんたいこ マカロニカレーサラダ 中華スープ 豆腐 	エネルギー - 1831 kcal 蛋白質 87.6 g 脂質 47.4 g 食塩 9.0 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 - 648 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 15.6 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 626 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 15.6 g 食塩 3.3 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 - 596 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 12.2 g 食塩 3.5 g		エネルギー - 594 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 17.9 g 食塩 3.1 g				
3 (土)	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 ソファール 	アイスコーヒー 	ネハとろ丼 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	10 (土)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁 (えの) 牛乳 	ソース焼きそば がんもの煮物 豆乳飲料 	パインアップル 	そぼろ丼 豆腐野菜あんかけ (軟) ジャーマンポテトサラダ 清汁 (椎茸) 	エネルギー - 1814 kcal 蛋白質 82.1 g 脂質 49.4 g 食塩 8.1 g
	エネルギー - 554 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 9.5 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 733 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 25.1 g 食塩 4.3 g	エネルギー - 618 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 14.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 554 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 9.5 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 585 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 17.7 g 食塩 3.2 g		エネルギー - 675 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 22.2 g 食塩 2.7 g				
4 (日)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳 	米飯 おでん キャベツ和風 ポテト 粕汁 	毎日ピテツ 	ロコモコ丼 にんじん甘煮 ブロッコリサラダ ミルクスープ 	エネルギー - 1940 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 57.1 g 食塩 7.6 g	11 (日)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳 	米飯 魚のマスタード ポパイソテー コールスローサラダ ミネラズスープ 	コーヒームース 	やまかけ丼 ほうれん草のごま和え コロレク みそ汁 豆腐 	エネルギー - 2017 kcal 蛋白質 88.5 g 脂質 61.5 g 食塩 9.9 g
	エネルギー - 574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 659 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 18.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 707 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 24.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 811 kcal 蛋白質 36.9 g 脂質 33.8 g 食塩 3.6 g		エネルギー - 632 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 13.6 g 食塩 3.8 g				
5 (月)	米飯 大豆ハム&ナムル みそ汁 なまあげ 牛乳 	米飯 ふりかけ 和風ハンバーグ ほうれん草おかか和え ジャーマンポテトサラダ みそ汁 	ドーナツ 	もち麦ご飯 ポークチャップ にんじん甘煮 納豆 ワカメスープ 	エネルギー - 1891 kcal 蛋白質 81.2 g 脂質 51.0 g 食塩 8.8 g	12 (月)	米飯 大豆ハム&ナムル みそ汁 なまあげ 牛乳 	米飯 ふりかけ 鮭辛みそ焼き さつまいものレモン煮 ナムル 清汁 	ミルクプリン 	もち麦ご飯 チキンカツ キャベツの和え物 ひきわりなつとう みそ汁 (かぼちゃ) 	エネルギー - 1896 kcal 蛋白質 89.1 g 脂質 44.7 g 食塩 8.6 g
	エネルギー - 562 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 10.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 801 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 30.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 528 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 9.2 g 食塩 3.1 g	エネルギー - 562 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 10.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 698 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 13.8 g 食塩 2.9 g		エネルギー - 636 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 20.0 g 食塩 3.3 g				
6 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳 	米飯 ふりかけ 生姜醤油焼き (さわら) さつまいもの甘煮 ほうれん草ゴマ酢和え 豚汁 	水羊羹 	とり趣味噌丼 かぼちゃサラダ 清汁 (はんぺん) プリン 	エネルギー - 1885 kcal 蛋白質 83.7 g 脂質 48.3 g 食塩 7.1 g	13 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳 	米飯 ふりかけ しゅうまい なすしぎ焼 ツナサラダ ワンタンスープ 	豆乳飲料 	もち麦ご飯 鶏梅みそ焼き じゃがバター醤油 ピーナツ和え 豆腐のすまし汁 	エネルギー - 2292 kcal 蛋白質 93.7 g 脂質 60.4 g 食塩 9.0 g
	エネルギー - 617 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 710 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 13.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 558 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 21.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 652 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 13.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 952 kcal 蛋白質 34.9 g 脂質 32.9 g 食塩 4.3 g		エネルギー - 688 kcal 蛋白質 41.9 g 脂質 14.3 g 食塩 2.3 g				
7 (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 	スパゲティミートソース ツナサラダ さつまいもとリンゴの重ね煮 	ショア ミニ 	米飯 ふりかけ 魚につけ かぼちゃ甘煮 山海おろし和え みそ汁 菜・ふ 	エネルギー - 1910 kcal 蛋白質 81.7 g 脂質 48.6 g 食塩 8.4 g	14 (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 	お蕎麦屋さんのカレーライス ほうれん草の煮浸し ショア ミニ 	ハレンタイン: ロッチョコパイ 	豚丼 マカロニサラダ みそ汁 ほうれん草・ふ パインアップル 	エネルギー - 2047 kcal 蛋白質 83.1 g 脂質 59.0 g 食塩 7.4 g
	エネルギー - 615 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 18.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 752 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 26.3 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 543 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 3.4 g 食塩 3.6 g	エネルギー - 615 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 18.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 791 kcal 蛋白質 34.8 g 脂質 23.6 g 食塩 2.5 g		エネルギー - 641 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 16.5 g 食塩 2.3 g				