

[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
15 (月)	米飯/食パン 大豆ハム&ナムル みそ汁 大根 牛乳	米飯 ふりかけ マグロかつ おかか和え(ほうれんそう) ササミサラダ みそ汁(たまねぎ)	豆乳飲料	豚肉の生姜焼き丼 白和え みそ汁 ミルクプリン	エネルギー 1968 kcal 蛋白質 75.1 g 脂質 48.1 g 食塩 8.0 g	22 (月)	米飯/食パン 大豆ハム&ナムル みそ汁 大根 牛乳	米飯 ふりかけ ハンバーグ煮込みオニオンソース ガーリックポテト ブロッコリーサラダ ペーコンほうれん草汁	ジョア	米飯 鶏の山椒煮 納豆 おかか和え みそ汁	エネルギー 1940 kcal 蛋白質 86.0 g 脂質 50.3 g 食塩 7.9 g
	エネルギー 554 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 10.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー 726 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 20.1 g 食塩 2.0 g	エネルギー 688 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 17.8 g 食塩 2.6 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 10.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー 710 kcal 蛋白質 35.9 g 脂質 20.5 g 食塩 2.4 g		エネルギー 676 kcal 蛋白質 35.9 g 脂質 19.6 g 食塩 3.1 g				
16 (火)	米飯/ロールパン かぼちゃシチュー 牛乳 バナナ	米飯 ふりかけ さばのみそ焼き 里芋の煮ころがし ほうれん草のごま和え 清汁(はんぺん・みつば)	マンゴー	米飯 おでん ニラだれやっこ 豚汁	エネルギー 1946 kcal 蛋白質 85.7 g 脂質 44.8 g 食塩 7.7 g	23 (火)	米飯/ロールパン 厚焼き玉子 やさいのみそ炒め 豆腐のすまし汁 牛乳	米飯 ふりかけ 魚の辛みそ焼き ぜんまいの煮物 ほうれん草のごま和え さつまい汁	マンゴー	米飯 ふりかけ 白身魚の竜田揚げ レモンあん ほうれん草のきのこ和え みそ汁 南瓜・長葱・黄な粉プリン	エネルギー 915 kcal 蛋白質 82.1 g 脂質 49.9 g 食塩 7.8 g
	エネルギー 742 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 16.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 683 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 18.8 g 食塩 3.0 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 9.2 g 食塩 3.0 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 12.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー 666 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 18.4 g 食塩 3.2 g		エネルギー 683 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 19.2 g 食塩 2.2 g				
17 (水)	米飯/ドッグパン ウイナーソーテー ポテトサラダ小 コンスープ 牛乳	シーフードカレーライス レーズンさらだ 豆乳飲料	みかん	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	エネルギー 1992 kcal 蛋白質 80.8 g 脂質 51.0 g 食塩 8.4 g	24 (水)	米飯/ドッグパン ウイナーソーテー ポテトサラダ小 かき玉スープ 牛乳	ハヤシライス カリフラワーサラダ 豆乳きのこスープ	ヤクルト	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・みつば)	エネルギー 914 kcal 蛋白質 82.1 g 脂質 50.8 g 食塩 10.0 g
	エネルギー 685 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 18.0 g 食塩 1.9 g	エネルギー 707 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 20.7 g 食塩 4.3 g	エネルギー 600 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 12.3 g 食塩 2.2 g	エネルギー 592 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 16.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー 696 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 17.3 g 食塩 4.3 g		エネルギー 626 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 17.5 g 食塩 3.2 g				
18 (木)	米飯/パンパキンパン オムレツ ひじき添え みそ汁(玉葱) 牛乳	米飯 ふりかけ 白身魚の竜田揚げ おろしポン酢ソース 白和え 粕汁	パインアップル	米飯 生揚げのエビ野菜あんかけ ブロッコリーかにサラダ キムチ 豚汁	エネルギー 1941 kcal 蛋白質 84.4 g 脂質 60.2 g 食塩 7.6 g	25 (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 鶏パジルオイル焼 ゆでブロッコリー わかめサラダ 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	エネルギー 1869 kcal 蛋白質 80.8 g 脂質 45.8 g 食塩 8.4 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 698 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 22.5 g 食塩 2.6 g	エネルギー 678 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 24.6 g 食塩 3.1 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 607 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 15.2 g 食塩 3.6 g		エネルギー 697 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 17.5 g 食塩 3.0 g				
19 (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 焼魚 しゃけ ジャーマンポテトサラダ ほうれん草味噌汁	ジョア	米飯 ブルコギ もやしナムル 納豆 ワカメスープ	エネルギー 1961 kcal 蛋白質 90.1 g 脂質 49.6 g 食塩 8.9 g	26 (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 さけのガーリック焼き ほうれん草のおかか和え コンサラダ ミネラースープ	ソファール	米飯 ふりかけ ビーマンの肉詰め にんじん甘煮 マカロニカレー すまし汁	エネルギー 1922 kcal 蛋白質 81.1 g 脂質 55.7 g 食塩 8.5 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 725 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 19.4 g 食塩 2.6 g	エネルギー 595 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 12.9 g 食塩 3.9 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 632 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 18.4 g 食塩 3.6 g		エネルギー 649 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 20.0 g 食塩 2.5 g				
20 (土)	米飯/食パン おまめのポトフ 牛乳 みかん	もち麦ご飯 ふりかけ とりのマヨコーン焼き にんじん甘煮 キャベツ酢醤油和え ほうれん草スープ	フルーツヨーグルト	マーボー丼 春巻 ひじきのサラダ かき玉スープ	エネルギー 1883 kcal 蛋白質 84.3 g 脂質 47.9 g 食塩 8.8 g	27 (土)	米飯/食パン 豆腐チャンプルー さつまい汁 牛乳	米飯 ふりかけ タンドリーチキン にんじん甘煮 キャベツ和風サラダ ミルクスープ	いちごムース	ネバとろ丼 コロッケ なめこ豆腐 清汁(はんぺん・みつば)	エネルギー 1924 kcal 蛋白質 90.3 g 脂質 47.8 g 食塩 8.0 g
	エネルギー 560 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 6.1 g 食塩 1.5 g	エネルギー 568 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 14.5 g 食塩 3.1 g	エネルギー 755 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 27.3 g 食塩 4.2 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 10.2 g 食塩 2.5 g	エネルギー 674 kcal 蛋白質 36.6 g 脂質 18.5 g 食塩 2.8 g		エネルギー 690 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 19.1 g 食塩 2.7 g				
21 (日)	米飯/ロールパン 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁(えのび) 牛乳	塩ラーメン バターコーン ツナサラダ ソファール	パインゼリー	他人どん 鶏からあげ 辛し和え みそ汁 白菜	エネルギー 1897 kcal 蛋白質 81.9 g 脂質 51.4 g 食塩 7.3 g	28 (日)	米飯/ロールパン 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁(えのび) 牛乳	カレー南蛮 鶏竜田あげ ツナ大根サラダ ジョア	みかん	チャーハン シウマイ キャベツサラダ かきたま汁	エネルギー 1917 kcal 蛋白質 80.1 g 脂質 51.0 g 食塩 10.2 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 646 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 22.4 g 食塩 2.2 g	エネルギー 689 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 19.5 g 食塩 2.9 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 749 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 24.4 g 食塩 3.1 g		エネルギー 606 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 17.1 g 食塩 3.3 g				