

[4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 4月 1:常食

0:基本メニュー

2024-03-01 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 (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 ほうれん草おかか和え ジャーマンポテトサラダ みそ汁 (特A)	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 - 1973 kcal 蛋白質 86.7 g 脂質 55.8 g 食塩 9.2 g	22 (月)	米飯 玉子焼き&ナムル みそ汁 なまあげ 牛乳	米飯 ふりかけ カレー辛みそ焼 さつまいものレモン煮 ひじきのサラダ 清汁 (はんぺん・みつば)	ミルクプリン	もち麦ご飯 味噌カツ 蒸しキャベツ ひきわりなつとう 豆腐のすまし汁	エネルギー - 1860 kcal 蛋白質 85.9 g 脂質 42.2 g 食塩 9.0 g
	エネルギー - 566 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 10.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 879 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 35.7 g 食塩 3.7 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 - 565 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 12.9 g 食塩 2.5 g		エネルギー - 664 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 9.1 g 食塩 3.3 g	エネルギー - 634 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 20.2 g 食塩 3.2 g			
16 (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	とり風味噌丼 かぼちゃサラダ 清汁 (はんぺん) 豆乳プリン	エネルギー - 1868 kcal 蛋白質 83.7 g 脂質 45.0 g 食塩 7.1 g	23 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ しゅうまい やさしいみそ炒め ツナサラダ ワンタンスープ	ロッカグレープ	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 - 1989 kcal 蛋白質 80.8 g 脂質 56.5 g 食塩 8.7 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 18.1 g 食塩 2.8 g		エネルギー - 541 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 18.1 g 食塩 1.9 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 - 845 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 31.5 g 食塩 4.1 g	エネルギー - 527 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 11.7 g 食塩 2.2 g			
17 (水)	米飯 ウイナーソーテー 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 さつまいもとリンゴの重ね煮	ジョア ミニ	米飯 ふりかけ かれいのにつけ 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	24 (水)	米飯 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 春キャベツサラダ 豆乳飲料	果物 (イチゴ)	豚丼 キムチ ツナ大根サラダ みそ汁 ほうれん草	エネルギー - 1906 kcal 蛋白質 80.0 g 脂質 57.2 g 食塩 8.2 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 - 741 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 25.4 g 食塩 3.0 g	エネルギー - 550 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 12.9 g 食塩 2.7 g			
18 (木)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ ます塩焼き 里芋の煮ころかし ほうれん草の煮浸し みそ汁 キャベツ	ココアワッフル (鉄入り)	五目豆腐ライス ササミサラダ 中華スープ レモンゼリー	エネルギー - 1933 kcal 蛋白質 89.9 g 脂質 42.7 g 食塩 5.5 g	25	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ さきのみ梅しそフライ のり 豆腐 (腐・なめこ)	ソファール元気	もち麦ご飯 きょうざ 菜の花ごまマヨ 中華スープ 豆腐 キウイフルーツ	エネルギー - 2061 kcal 蛋白質 85.9 g 脂質 60.7 g 食塩 6.8 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 - 610 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 11.3 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	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 - 741 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 26.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 614 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 20.9 g 食塩 2.4 g			
19 (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 (7) ひじきのサラダ みそ汁 白菜・ふ	ソファール元気	もち麦ご飯 ブルコギ キムチ マカロニカレーサラダ 中華スープ 豆腐	エネルギー - 1817 kcal 蛋白質 84.7 g 脂質 46.9 g 食塩 8.6 g	26 (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 かぼちゃの甘煮 にんじんの胡麻和え みそ汁 (玉葱・ほうれん)	ジョア ミニ	とり 塩焼味噌 マカロニカレーサラダ ナムル さつまい	エネルギー - 1836 kcal 蛋白質 84.1 g 脂質 42.0 g 食塩 8.4 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 - 580 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 17.4 g 食塩 2.7 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 - 540 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 3.8 g 食塩 3.0 g	エネルギー - 655 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 20.9 g 食塩 3.0 g			
20 (土)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁 (えの・じ) 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・みつば)	エネルギー - 1811 kcal 蛋白質 82.1 g 脂質 49.3 g 食塩 8.1 g	27 (土)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁 (えの・じ) 牛乳	ロールパン ビーフシチュー イタリアンサラダ コーヒー豆乳	パームクーヘン	オムライス サラダ奴 とうもろこしスープ いちごムース	エネルギー - 1925 kcal 蛋白質 81.0 g 脂質 52.1 g 食塩 8.0 g
	エネルギー - 551 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 9.4 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 22.2 g 脂質 22.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 551 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 9.4 g 食塩 2.2 g		エネルギー - 700 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 22.8 g 食塩 2.9 g	エネルギー - 674 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 19.9 g			
21 (日)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	米飯 魚のマスタード焼き ポパイソテー コールスローサラダ ミネラルズスープ	コーヒームース	やまかけ丼 ほうれん草のごま和え コロッケ みそ汁 豆腐	エネルギー - 2002 kcal 蛋白質 88.3 g 脂質 60.8 g 食塩 9.9 g	28 (日)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	ナポリタン ブロッコリートマトドレッシング ミルクスープ	カルシウムどら焼き	米飯 さわらのみぞれソース にんじん甘煮 キムチ納豆 みそ汁	エネルギー - 1984 kcal 蛋白質 84.1 g 脂質 61.7 g 食塩 8.6 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 - 796 kcal 蛋白質 36.7 g 脂質 33.1 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	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 - 734 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 24.0 g 食塩 3.7 g	エネルギー - 676 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 23.6 g 食塩 2.4 g			