

[ 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

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
1 (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 マグロかつ おかか和え(ほうれんそう) カニカマサラダ みそ汁(たまねぎ)	豆乳飲料	生姜焼き 焼き油揚げ和風サラダ みそ汁 いちごムース	1974 kcal 蛋白質 84.8 g 脂質 53.7 g 食塩 8.1 g	8 (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 ミックスフライ こまい さくらえび 春キャベツサラダ 煮豆 みそ汁(ほうれんそう)	キウイフルーツ	米飯 鶏の山椒煮 納豆 みそ汁 ソフール元気	1911 kcal 蛋白質 80.5 g 脂質 46.5 g 食塩 8.5 g
	566 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 10.9 g 食塩 2.4 g	756 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 24.8 g 食塩 3.4 g		652 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 18.0 g 食塩 2.3 g		565 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 12.9 g 食塩 2.5 g	696 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 21.5 g 食塩 3.2 g		650 kcal 蛋白質 36.8 g 脂質 12.1 g 食塩 2.8 g		
2 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	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	シンガポールライス風 キャベツサラダ かきたま汁 ソフール元気	1934 kcal 蛋白質 86.2 g 脂質 50.1 g 食塩 8.3 g	9 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ ろ辛みそ焼き ぜんまいの煮物 ほうれん草のごま和え さつま汁	マンゴー	もち麦ご飯 ふりかけ 肉豆腐 さつま芋とりんごの甘煮 みそ汁(オクラ)	1888 kcal 蛋白質 80.8 g 脂質 42.2 g 食塩 8.2 g
	617 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	683 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 18.8 g 食塩 3.0 g		634 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 18.0 g 食塩 2.9 g		617 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	666 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 18.4 g 食塩 3.2 g		605 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 10.5 g 食塩 2.6 g		
3 (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	メンチカツカレーライス 菜の花サラダ ジョア ミニ	いちご	ホイコーロー丼 ネバトロ和え にんじんマリネ みそ汁	2075 kcal 蛋白質 81.9 g 脂質 63.6 g 食塩 9.2 g	10 (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	ビーフストロガノフ ペセリライス カリフラワーサラダ 豆乳きのこソース	ヤクルト	米飯 ふりかけ ほっけ おろしポン酢ソース かぼちゃサラダ キノコ汁	1850 kcal 蛋白質 76.0 g 脂質 52.8 g 食塩 8.8 g
	615 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 18.9 g 食塩 2.5 g	882 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 33.3 g 食塩 4.7 g		578 kcal 蛋白質 32.8 g 脂質 11.4 g 食塩 2.0 g		615 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 18.9 g 食塩 2.5 g	650 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.6 g 食塩 4.3 g		585 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 19.3 g 食塩 2.0 g		
4 (木)	米飯 モーニングシチュー バナナ 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 みそ汁 なす 油揚げ	パイナップル	味噌トン丼 つなじゃが アロコートマトドレッシング みそ汁(キャベツ)	1929 kcal 蛋白質 84.5 g 脂質 49.3 g 食塩 6.6 g	11 (木)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ 鶏バジリオイル にんじん甘煮 フロコリーマスタート和え みそ汁(ほうれんそう)	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(ほうれんそう) 豚汁	1909 kcal 蛋白質 83.0 g 脂質 45.8 g 食塩 7.4 g
	680 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 13.7 g 食塩 1.8 g	663 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 21.4 g 食塩 1.9 g		586 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 14.2 g 食塩 2.0 g		680 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 13.7 g 食塩 1.8 g	622 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 18.1 g 食塩 2.5 g		607 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 14.0 g 食塩 3.1 g		
5 (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 焼魚 しやけ ゆでブロックリー ジャーマンポテトサラダ 菜の花汁	ジョア ミニ	ブルゴギライス新 かぼちゃの甘煮 もやしナムル ワカメスープ	1878 kcal 蛋白質 85.2 g 脂質 47.7 g 食塩 7.8 g	12 (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 れんこんきんぴら ほうれん草のおかか和え 清汁(はんぺん・みつば)	たまごボーロ	もち麦ご飯 ピーマンの肉詰め かぼちゃの甘煮 シラス納豆 みそ汁(ほう)	1915 kcal 蛋白質 85.9 g 脂質 49.9 g 食塩 8.2 g
	641 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 17.3 g 食塩 2.4 g	689 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 19.9 g 食塩 2.8 g		548 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 10.5 g 食塩 2.6 g		641 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 17.3 g 食塩 2.4 g	648 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 17.0 g 食塩 2.5 g		626 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 15.6 g 食塩 3.3 g		
6 (土)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁(えの) 牛乳	みそラーメン ぎょうざ 毎日ピテツ	カルシウムどら焼き	卵とじ丼 メンチカツ 辛し和え みそ汁 キャベツ	1959 kcal 蛋白質 78.9 g 脂質 47.7 g 食塩 9.4 g	13 (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 ソフール	アイスコーヒー	ネバとろ丼 白和え たけのこの土佐煮 にらたま汁	1904 kcal 蛋白質 83.9 g 脂質 48.1 g 食塩 8.7 g
	551 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 9.4 g 食塩 2.2 g	738 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 18.6 g 食塩 4.5 g		670 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 19.7 g 食塩 2.7 g		551 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 9.4 g 食塩 2.2 g	747 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 25.0 g 食塩 4.3 g		606 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 13.7 g 食塩 2.2 g		
7 (日)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳	スパゲティクリームソース コールスローサラダ ミネストローネ 豆乳飲料	アイスクリーム チョコ	チャーハン シュウマイ キャベツサラダ かきたま汁	1999 kcal 蛋白質 80.0 g 脂質 60.3 g 食塩 9.2 g	14 (日)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳	米飯 チキンカツ キャベツ和風サラダ 清汁(はんぺん)	フイクレスピオ	ロコモコ丼 にんじん甘煮 フロカリサラダ ミルクスープ	1949 kcal 蛋白質 89.5 g 脂質 56.3 g 食塩 7.5 g
	574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	819 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 29.1 g 食塩 3.4 g		606 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 17.1 g 食塩 3.3 g		574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	668 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 17.3 g 食塩 2.5 g		707 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 24.9 g 食塩 2.5 g		