

[なごみ ショートステイ 5月 献立表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2024年 5月

2024-04-02 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 (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 パセリライス カリフラワーサラダ 豆乳きのこスープ | いちごムース | 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 | エネルギー - 1850 kcal 蛋白質 76.0 g 脂質 52.8 g 食塩 8.8 g | 22 (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 さつまいもとリコノ重ね煮 | ジョア ミニ | 米飯 ふりかけ かれのいにつけ 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 |
| | 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 - 650 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.6 g 食塩 4.3 g | | エネルギー - 585 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 19.3 g 食塩 2.0 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 - 750 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 | | | |
| 16 (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 さつまいもの甘辛煮 フロッキーマスタード和え みそ汁 (ほうれん草) | キャラメルプリン | もち麦ご飯 ふりかけ 豆腐バーグ にんじん甘煮 長芋梅かつお和え 豚汁 | エネルギー - 1974 kcal 蛋白質 82.9 g 脂質 45.8 g 食塩 7.5 g | 23 (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 里芋の煮ころがし 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 |
| | 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 - 690 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 18.0 g 食塩 2.6 g | | エネルギー - 604 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 17.1 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 - 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 | | | |
| 17 (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 さわらみそヨ焼き かぼちゃの甘煮 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 ビーマンの肉詰め じゃがバター醤油 シラス納豆 みそ汁 (ほうれ) | エネルギー - 1900 kcal 蛋白質 86.0 g 脂質 49.1 g 食塩 8.1 g | 24 (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 ひじきのサラダ みそ汁 キャベツ・ふ | ソファール元気 | もち麦ご飯 ブルコギ キムチ マクロニカレーション 中華スープ 豆腐 | エネルギー - 1898 kcal 蛋白質 88.7 g 脂質 53.2 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 - 640 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 14.7 g 食塩 2.4 g | | エネルギー - 619 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 17.1 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 - 673 kcal 蛋白質 38.9 g 脂質 16.2 g 食塩 3.9 g | エネルギー - 584 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 19.7 g 食塩 2.7 g | | | |
| 18 (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 | マーボーナス丼 白和え たけのこの土佐煮 にらたま汁 | エネルギー - 1939 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 64.2 g 食塩 8.7 g | 25 (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 | アイスクリーム | そぼろ丼 ポテトグラタン 豆腐野菜あんかけ (軟) かき玉汁 | エネルギー - 1869 kcal 蛋白質 86.1 g 脂質 49.8 g 食塩 8.3 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 - 719 kcal 蛋白質 35.6 g 脂質 26.2 g 食塩 4.4 g | | エネルギー - 669 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 28.6 g 食塩 2.1 g | エネルギー - 551 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 9.4 g 食塩 2.2 g | | エネルギー - 695 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 22.4 g 食塩 3.4 g | エネルギー - 623 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 18.0 g 食塩 2.7 g | | | |
| 19 (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) | フイクレスピオ | ロコモコ丼 にんじん甘煮 プロカリサラダ ミルクスープ | エネルギー - 1909 kcal 蛋白質 86.8 g 脂質 53.8 g 食塩 7.3 g | 26 (日) | 米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳 | 米飯 白身魚のマスタード焼き ポパイソーテー 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 |
| | 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 - 668 kcal 蛋白質 38.3 g 脂質 17.3 g 食塩 2.5 g | | エネルギー - 667 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 22.4 g 食塩 2.3 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 33.1 g 脂質 33.1 g 食塩 3.3 g | エネルギー - 632 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 13.6 g 食塩 3.8 g | | | |
| 20 (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 ハンバーグキノコソース 粉ふき芋 ほうれん草おかか和え みそ汁 (キャベツ) | 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 - 1854 kcal 蛋白質 85.7 g 脂質 44.5 g 食塩 9.3 g | 27 (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 カレイ辛みそ焼き 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) | ルクプリン | もち麦ご飯 味噌カツ 蒸しキャベツ ひきわりなっとん 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 - 760 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 24.4 g 食塩 3.8 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 23.2 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 | | | |
| 21 (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) さつまいもの甘辛煮 ほうれん草ゴマ酢和え 豚汁 | 水羊羹 | とり麹味噌丼 かぼちゃサラダ 清汁 (はんぺん) 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 | 28 (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 もずく酢 かき玉スープ | フルーツヨーグルト | もち麦ご飯 ふりかけ 鶏みそ焼き じゃがバター醤油 ビーナツ和え みそ汁 なまあげ | エネルギー - 1865 kcal 蛋白質 76.4 g 脂質 44.3 g 食塩 10.0 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 - 541 kcal 蛋白質 30.0 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 - 681 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 16.5 g 食塩 5.0 g | エネルギー - 567 kcal 蛋白質 33.6 g 脂質 14.5 g 食塩 2.6 g | | | |