

[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
1 (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	たけのこご飯 鶏からあげ おろしポン酢 けんちん汁	八十八夜：お抹茶ムース	中華丼 軟 ササミサラダ にらたま汁 ブロッカゼリ	エネルギー - 1949 kcal 蛋白質 82.6 g 脂質 56.4 g 食塩 6.3 g	8 (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	果物 (イチゴ)	ホイコーロー丼 ネバト和え にんじんマリネ みそ汁	エネルギー - 2043 kcal 蛋白質 81.8 g 脂質 63.5 g 食塩 9.2 g
2 (木)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ とりねぎ味噌焼き 新じゃがおかか煮 ほうれん草の生姜和え すまし汁	ジョア ミニ	もち麦ご飯 白身魚のガーリック焼き かぼちゃの甘煮 キャベツサラダ 豚汁	エネルギー - 1854 kcal 蛋白質 92.4 g 脂質 41.0 g 食塩 7.5 g	9 (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 新玉ねぎの南蛮だれ ほうれん草のごま和え みそ汁 なす 油揚げ	パインアップル	味噌トン丼 つなじゃが ブロッコリーマドレッシン みそ汁 (キャベツ)	エネルギー - 1954 kcal 蛋白質 84.2 g 脂質 47.8 g 食塩 7.4 g
3 (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 南部焼き さつま芋甘煮 ほうれん草サラダ みそ汁 (キャベツ)	ミルクプリン	マーボー丼 なめたけおろし かぼちゃサラダ 野菜スープ	エネルギー - 2046 kcal 蛋白質 85.6 g 脂質 62.0 g 食塩 8.5 g	10 (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 えのきおろしあん なたね和え 煮汁汁	エクレア	フルコギライス新 かぼちゃの甘煮 もやしポン酢和え ワンタンスープ フルーツヨーグルト	エネルギー - 1851 kcal 蛋白質 84.1 g 脂質 46.7 g 食塩 6.4 g
4 (土)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁 (えのき) 牛乳	もち麦ご飯 さんま塩焼き 山海おろし和え ほうれん草胡麻和 みそ汁	パインアップル	ソースカツどん サラダ奴 豚汁 ソール元気	エネルギー - 1921 kcal 蛋白質 80.8 g 脂質 54.2 g 食塩 9.4 g	11 (土)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁 (えのき) 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	エネルギー - 1944 kcal 蛋白質 81.2 g 脂質 43.8 g 食塩 9.7 g
5 (日)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	肉野菜ラーメン 鶏からあげ ナムル フィクレスピオ	こどもの日ゼリー	菜の花寿司 味噌やっこ ササミサラダ さつま汁	エネルギー - 1890 kcal 蛋白質 84.7 g 脂質 46.1 g 食塩 9.0 g	12 (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	エネルギー - 1999 kcal 蛋白質 80.0 g 脂質 60.3 g 食塩 9.2 g
6 (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 (ほうれん草) アスパラサラダ みそ汁 (たまねぎ)	まめびよ豆乳	生姜焼き丼 焼き油揚げ和風サラダ みそ汁 ムースのフルーツソースかけ	エネルギー - 1975 kcal 蛋白質 84.4 g 脂質 53.6 g 食塩 8.1 g	13 (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 こまいのフライ 春キャベツサラダ 煮豆 みそ汁 (ほうれん草)	キウイフルーツ	米飯 鶏の山椒煮 納豆 みそ汁 ソール元気	エネルギー - 1902 kcal 蛋白質 85.4 g 脂質 41.7 g 食塩 8.8 g
7 (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 ソール元気	エネルギー - 1934 kcal 蛋白質 86.2 g 脂質 50.1 g 食塩 8.3 g	14 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ モロ辛みそ焼き ぜんまいの煮物 ほうれん草のツナごま 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) 豆乳プリン	エネルギー - 1913 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 47.6 g 食塩 8.2 g