

[なごみ ショートステイ 6月 献立表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2024年 6月

2024-05-14 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 (土)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (もやし) 牛乳	冷やしそば 天ぷら 豆乳	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 キヤ	1912 kcal たんぱく質 81.8 g 脂質 54.6 g 食塩 10.0 g	22 (土)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (もやし) 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	1889 kcal たんぱく質 83.2 g 脂質 48.1 g 食塩 8.6 g
	536 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	706 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 25.5 g 食塩 5.2 g		670 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 19.7 g 食塩 2.7 g			536 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	747 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 25.0 g 食塩 4.3 g		606 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 13.7 g 食塩 2.2 g	
16 (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	チャーハン シュウマイ キャベツサラダ かきたま汁	1999 kcal たんぱく質 80.0 g 脂質 60.3 g 食塩 9.2 g	23 (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・菜花)	フイクレスビオ	ロコモコ丼 にんじん甘煮 フロカリサラダ ミルクスープ	1944 kcal たんぱく質 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 29.1 g 脂質 29.1 g 食塩 3.4 g		606 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 17.1 g 食塩 3.3 g			573 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	668 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 17.3 g 食塩 2.7 g		703 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 24.9 g 食塩 2.5 g	
17 (月)	米飯 玉子焼き&ナムル みそ汁 なま 牛乳	米飯 ふりかけ 白身魚フライ ハムキャベツサラダ 煮豆 みそ汁	キウイフルーツ	米飯 鶏の山椒煮 納豆 みそ汁 ソフール元	1901 kcal たんぱく質 85.4 g 脂質 41.7 g 食塩 8.8 g	24 (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 和風ハンバーグ ほうれん草おかか和え ツナポテトサラダ みそ汁	カフェドなごみ おやつなし	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	1910 kcal たんぱく質 85.6 g 脂質 51.5 g 食塩 9.0 g
	565 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 12.9 g 食塩 2.5 g	687 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 16.7 g 食塩 2.5 g		649 kcal 蛋白質 36.8 g 脂質 12.1 g 食塩 2.8 g			565 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 10.9 g 食塩 2.4 g	817 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 31.4 g 食塩 2.9 g		528 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 9.2 g 食塩 3.1 g	
18 (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)	1879 kcal たんぱく質 80.0 g 脂質 41.4 g 食塩 8.2 g	25 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ 生妻醤油焼き さつまいもの甘辛煮 ほうれん草ゴママヨ和え 豚汁	水羊羹	とり風味噌丼 かぼちゃサラダ トマトボン酢かけ 清汁 (はんぺん)	1808 kcal たんぱく質 86.3 g 脂質 38.0 g 食塩 7.8 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		596 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 9.7 g 食塩 2.6 g			617 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	670 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 13.1 g 食塩 2.9 g		521 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 11.6 g 食塩 2.5 g	
19 (水)	米飯 ウイナーソーテ ポテトサラダ小 かき玉スープ 牛乳	ポークストロガノフ パセリライス カリフラワーサラダ 豆乳きのこスープ	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	1839 kcal たんぱく質 76.2 g 脂質 51.1 g 食塩 8.9 g	26 (水)	米飯 ウイナーソーテ ポテトサラダ小 かき玉スープ 牛乳	スバミート ツナサラダ さつまいもとリコ'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	1912 kcal たんぱく質 81.8 g 脂質 48.6 g 食塩 8.8 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 14.1 g 食塩 4.3 g		574 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 18.1 g 食塩 2.1 g			617 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 18.9 g 食塩 2.9 g	752 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 26.3 g 食塩 2.3 g		543 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 3.4 g 食塩 3.6 g	
20 (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 にんじん甘煮 プロクローマスタート和え みそ汁	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	1913 kcal たんぱく質 83.4 g 脂質 45.8 g 食塩 7.4 g	27 (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	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	1934 kcal たんぱく質 90.0 g 脂質 42.7 g 食塩 5.5 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		611 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 14.0 g 食塩 3.1 g			700 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 16.7 g 食塩 1.7 g	610 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 11.3 g 食塩 2.4 g		624 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 14.7 g 食塩 1.4 g	
21 (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 さけみそマヨ焼き きんぴらごぼう ほうれん草のおかか和え 清汁	たまごホーロ	もち麦ご飯 ビーマンの肉詰め かぼちゃの甘煮 シラス納豆 みそ汁 (ほうれんそう)	1868 kcal たんぱく質 86.3 g 脂質 45.6 g 食塩 8.2 g	28 (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 鶏からあげ おかか和え (プロクロー) ひじきのサラダ みそ汁	ソフール元気	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	1814 kcal たんぱく質 84.6 g 脂質 46.9 g 食塩 8.6 g
	641 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 17.3 g 食塩 2.4 g	602 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 12.7 g 食塩 2.5 g		625 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 15.6 g 食塩 3.1 g			641 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 17.3 g 食塩 2.4 g	594 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 12.2 g 食塩 3.5 g		579 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 17.4 g 食塩 2.7 g	