

[ 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
1 (土)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (もやし) 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 1910 kcal たんぱく質 80.3 g 脂質 52.1 g 食塩 7.9 g	8 (土)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (もやし) 牛乳	もち麦ご飯 さんま塩焼き 山海おろし和え ほうれん草胡麻和え みそ汁	パイナップル	ソースカツどん サラダ奴 豚汁 ソファール元気	エネルギー 1881 kcal たんぱく質 79.2 g 脂質 51.7 g 食塩 9.4 g
	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー 700 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 22.8 g 食塩 2.9 g		エネルギー 674 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 19.9 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g		エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 23.0 g 食塩 3.3 g		エネルギー 727 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 19.3 g 食塩 4.0 g		
2 (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 白身魚のピリ辛ソース にんじん甘煮 キムチ納豆 みそ汁	エネルギー 1992 kcal たんぱく質 85.9 g 脂質 62.5 g 食塩 8.3 g	9 (日)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	冷やし中華 ハム 鶏からあげ コーヒー豆乳	バナナきなこヨーグルト	豚のすき煮 味噌やっこ トマトボン酢かけ にらたま汁	エネルギー 1837 kcal たんぱく質 85.1 g 脂質 49.1 g 食塩 9.9 g
	エネルギー 574 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 734 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 24.0 g 食塩 3.7 g		エネルギー 684 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 24.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー 574 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g		エネルギー 718 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 21.6 g 食塩 5.7 g		エネルギー 545 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 13.4 g		
3 (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 えびフライ タルタルソース ツナサラダ 清汁	豆乳飲料	もち麦ご飯 魚の粕漬け キャベツの和え物 なめこ豆腐 みそ汁 (かぼ)	エネルギー 1899 kcal たんぱく質 81.9 g 脂質 55.4 g 食塩 8.7 g	10 (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	カルピスゼリー	生姜焼き 揚げ油揚げ和風サラダ 卵豆腐 みそ汁	エネルギー 1846 kcal たんぱく質 80.6 g 脂質 48.0 g 食塩 8.9 g
	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 10.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー 829 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 34.2 g		エネルギー 504 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 10.3 g 食塩 3.6 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 10.9 g 食塩 2.4 g		エネルギー 706 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 21.7 g 食塩 3.5 g		エネルギー 574 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 15.4 g 食塩 3.0 g		
4 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ かじきのハーブグリル にんじん甘煮 カラビーマンマリネ かぼちゃシチュー	マンゴー	もち麦ご飯 かつおみそ 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 豆腐のすまし汁	エネルギー 1917 kcal たんぱく質 81.4 g 脂質 52.6 g 食塩 6.6 g	11 (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	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 ソファール元気	エネルギー 1934 kcal たんぱく質 86.2 g 脂質 50.1 g 食塩 8.3 g
	エネルギー 617 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー 704 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 21.9 g 食塩 1.9 g		エネルギー 596 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.4 g 食塩 2.3 g	エネルギー 617 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g		エネルギー 683 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 18.8 g 食塩 3.0 g		エネルギー 634 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 18.0 g 食塩 2.9 g		
5 (水)	米飯 ウイナーソーテー かぼちゃサラダ かき玉スープ 牛乳	中華丼 軟 春巻 ほうれん草ゴマ酢和え たけのこ卵中華	パイゼリー	タコライス キャロットラペ 清汁 いちごムース	エネルギー 1986 kcal たんぱく質 76.1 g 脂質 65.8 g 食塩 6.8 g	12 (水)	米飯 ウイナーソーテー ポテトサラダ かき玉スープ 牛乳	ホイコーロー丼 ネパトロ和え にんじんマリネ みそ汁	ジョア ミニ	ひき肉のカレーライス ワサビマヨネーズサラダ 杏仁豆腐	エネルギー 1916 kcal たんぱく質 75.4 g 脂質 57.2 g 食塩 8.8 g
	エネルギー 615 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー 753 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 24.8 g 食塩 2.6 g		エネルギー 618 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 22.1 g 食塩 1.7 g	エネルギー 615 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.9 g 食塩 2.5 g		エネルギー 649 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 16.7 g 食塩 2.2 g		エネルギー 652 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 21.6 g 食塩 4.1 g		
6 (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 じゃがいもおかか くらげサラダ みそ汁	ソファール元気	もち麦ご飯 赤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 1788 kcal たんぱく質 84.4 g 脂質 35.7 g 食塩 7.0 g	13 (木)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ チンドリーチキン ラトウイユ添え ペーコンスープ	パイナップル	味噌トン丼 つなじゃが ブロッコリートマトドレッシング みそ汁 (キャベツ)	エネルギー 1827 kcal たんぱく質 84.7 g 脂質 40.5 g 食塩 8.0 g
	エネルギー 680 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 13.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 9.2 g 食塩 2.6 g		エネルギー 536 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 12.8 g 食塩 2.6 g	エネルギー 680 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 13.7 g 食塩 1.8 g		エネルギー 558 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 12.5 g 食塩 2.9 g		エネルギー 589 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 14.3 g		
7 (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	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 たんぱく質 85.6 g 脂質 62.0 g 食塩 8.5 g	14 (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 しゃけ おろしポン酢ソース パンブキンサラダ 青菜汁	ジョア ミニ	コロッケ焼肉丼 もやしナムル ワカメスープ	エネルギー 1849 kcal たんぱく質 84.8 g 脂質 45.7 g 食塩 8.1 g
	エネルギー 641 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 17.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー 732 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 19.9 g 食塩 3.2 g		エネルギー 673 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 24.8 g 食塩 2.9 g	エネルギー 641 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 17.3 g 食塩 2.4 g		エネルギー 593 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 12.1 g 食塩 2.7 g		エネルギー 615 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 16.3 g 食塩 3.0 g		