

[なごみ ショートステイ7月 献立表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2024年 7月

2024-05-24 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 (月)	米飯/食パン 玉子焼き&ナムル みそ汁 なまあげ 牛乳 	米飯 ふりかけ マグロかつ カニカマサラダ みそ汁 (たまねぎ) 	カルビスゼリー 	生姜焼き丼 焼き油揚げ和風サラダ 卵豆腐 みそ汁 	エネルギー - 1923 kcal 蛋白質 83.6 g 脂質 52.1 g 食塩 9.1 g	22 (月)	米飯/食パン 玉子焼き&ナムル みそ汁 なまあげ 牛乳 	米飯 ふりかけ 白身魚フライ ハムサラダ みそ汁 (大暑 なす しそ) 	黒糖ろーるけーき 	米飯 鶏の山椒煮 納豆 みそ汁 ソフトフルーツ 	エネルギー - 1917 kcal 蛋白質 85.2 g 脂質 45.9 g 食塩 8.8 g
	エネルギー - 562 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 12.8 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 781 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 23.9 g 食塩 3.7 g	エネルギー - 580 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 15.4 g 食塩 3.0 g	エネルギー - 565 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 12.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 703 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 20.9 g 食塩 3.5 g		エネルギー - 649 kcal 蛋白質 36.8 g 脂質 12.1 g 食塩 2.8 g				
16 (火)	米飯/全粒粉ロール ポトフ パナナ 牛乳 	米飯 ふりかけ さばのみそ焼き 紅生姜 ほうれん草のごま和え のっぺい汁 	ピーチゼリー (東北産も果汁使用) 	シンガポールライス風 キャベツサラダ かきたま汁 ソフトフルーツ 	エネルギー - 1889 kcal 蛋白質 84.3 g 脂質 49.7 g 食塩 7.8 g	23 (火)	米飯/ロールパン ポトフ パナナ 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 のっぺい汁 	サイダーゼリー 	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) 	エネルギー - 1914 kcal 蛋白質 84.3 g 脂質 43.8 g 食塩 8.2 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 - 638 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 18.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 634 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 18.0 g 食塩 2.9 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 - 664 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 18.3 g 食塩 3.2 g		エネルギー - 633 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 12.2 g 食塩 2.6 g				
17 (水)	米飯/ドッグパン ウィンナーソーテ 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 - 1962 kcal 蛋白質 82.9 g 脂質 56.6 g 食塩 8.7 g	24 (水)	米飯/ドッグパン ウィンナーソーテ ポテトサラダ かき玉スープ 牛乳 	土用の丑: うな丼 マーボーナス 山海おろし和え キノコ汁 	ヤクルト 	お蕎麦屋さんのカレーライス カリフラワーサラダ 豆乳きのこスープ 	エネルギー - 1953 kcal 蛋白質 80.2 g 脂質 58.1 g 食塩 9.9 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 - 649 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 16.7 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 698 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 21.0 g 食塩 4.0 g	エネルギー - 603 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 17.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 702 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 23.7 g 食塩 3.4 g		エネルギー - 648 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 16.5 g 食塩 3.7 g				
18 (木)	米飯/チョコチップパン モーニングシチュー パナナ 牛乳 	米飯 ふりかけ タンドリーチキ ラタトゥイユ添え ペーコンスープ 	パインアップル 	味噌トン丼 つなじゃが プロコロトマトドレッシング みそ汁 (キャベツ) 	エネルギー - 1827 kcal 蛋白質 84.7 g 脂質 40.5 g 食塩 8.0 g	25 (木)	米飯/パンパキンパン モーニングシチュー パナナ 牛乳 	米飯 ふりかけ 鶏バジルオイル焼 にんじん甘煮 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 豆腐パク さつまいものレモン煮 おかか和え (ほうれん草) 豚汁 	エネルギー - 1913 kcal 蛋白質 83.4 g 脂質 45.8 g 食塩 7.4 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 - 558 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 12.5 g 食塩 2.9 g	エネルギー - 589 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 14.3 g 食塩 14.3 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 - 622 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 18.1 g 食塩 2.5 g		エネルギー - 611 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 14.0 g 食塩 3.1 g				
19 (金)	米飯/あずきパン 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 蛋白質 84.8 g 脂質 45.7 g 食塩 8.1 g	26 (金)	米飯/あずきパン 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 (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 かぼちゃの甘煮 シラス納豆 みそ汁 (ほうれん草) 	エネルギー - 1868 kcal 蛋白質 86.3 g 脂質 45.6 g 食塩 8.2 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 - 593 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 12.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 615 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 16.3 g 食塩 3.0 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 - 602 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 12.7 g 食塩 2.5 g		エネルギー - 625 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 15.6 g 食塩 3.3 g				
20 (土)	米飯/ロールパン 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (もやしニンジン) 牛乳 	冷やしそば 天ぷら 豆腐 	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 	エネルギー - 1912 kcal 蛋白質 81.8 g 脂質 54.6 g 食塩 10.0 g	27 (土)	米飯/ロールパン 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (もやしニンジン) 牛乳 	ソース焼きそば たこやき じゃがバター チョコバナナ 	なつまつり 	そぼろ丼 豆腐野菜あんかけ (軟) ソウナーかぼちゃサラダ 清汁 (椎茸・みつば) 	エネルギー - 1862 kcal 蛋白質 78.9 g 脂質 54.4 g 食塩 8.2 g
	エネルギー - 536 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 706 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 12.5 g 食塩 5.2 g	エネルギー - 670 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 19.7 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 536 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 657 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 20.7 g 食塩 3.5 g		エネルギー - 669 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 24.3 g 食塩 2.6 g				
21 (日)	米飯/食パン 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 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 	エネルギー - 2056 kcal 蛋白質 79.9 g 脂質 64.1 g 食塩 9.3 g	28 (日)	米飯/食パン 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 	エネルギー - 1944 kcal 蛋白質 89.5 g 脂質 56.3 g 食塩 7.5 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 - 679 kcal 蛋白質 36.5 g 脂質 32.9 g 食塩 3.5 g	エネルギー - 603 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 17.1 g 食塩 3.3 g	エネルギー - 573 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 38.4 g 脂質 17.3 g 食塩 2.5 g		エネルギー - 703 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 24.9 g 食塩 2.5 g				