[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
1 (月)	米飯/食パン 玉子焼き＆ナムル みそ汁　なまあげ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 562 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 12.9 g 食塩 2.5 g	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） ｴﾈﾙｷﾞｰ 656 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 9.1 g 食塩 3.3 g	ミルクプリン	もち麦ご飯 味噌カツ 蒸しキャベツ ひきわりなっとう 豆腐のすまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 634 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 20.2 g 食塩 3.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1852 kcal 蛋白質 85.9 g 脂質 42.2 g 食塩 9.0 g
2 (火)	米飯/ロールパン ポトフ バナナ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 617 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	米飯 ふりかけ しゅうまい やさいのみそ和え もずく酢 かき玉スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 730 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 20.9 g 食塩 5.2 g	フルーツヨーグルト	もち麦ご飯 ふりかけ 鶏梅みそ焼き じゃがバタ醤油 ピーナツ和え みそ汁　なまあげ ｴﾈﾙｷﾞｰ 571 kcal 蛋白質 34.0 g 脂質 14.5 g 食塩 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1918 kcal 蛋白質 78.5 g 脂質 48.7 g 食塩 10.2 g
3 (水)	米飯/ドッグパン ウインナーソテー ポテトサラダ小 かき玉スープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 603 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 17.9 g 食塩 2.8 g	ハヤシライス キャベツサラダ 豆乳飲科 ｴﾈﾙｷﾞｰ 811 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 33.1 g 食塩 3.1 g	メロン	豚丼 キムチ ツナポパイサラダ みそ汁　豆腐 ｴﾈﾙｷﾞｰ 538 kcal 蛋白質 脂質 13.2 g 食塩 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1952 kcal 蛋白質 77.6 g 脂質 64.2 g 食塩 8.7 g
4 (木)	米飯/チョコチップパン モーニングシチュー バナナ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 680 kcal 脂質 13.7 g 食塩 1.8 g	米飯 ふりかけ ささみの梅しそフライ ほうれん草のえのきびたし みそ汁（豆腐・なめこ ｴﾈﾙｷﾞｰ 746 kcal 脂質 25.9 g	ソフール元気	もち麦ご飯 ぎょうざ ほうれん草ゴママヨ 中華スープ　豆腐 キウイフルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ 614 kcal 蛋白質 脂質 21.0 g 食塩 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2040 kcal 蛋白質 85.1 g 脂質 60.6 g 食塩 7.1 g
5 (金)	米飯/あずきパン ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙと温野菜 みそ汁　もやし 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 641 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 17.3 g 食塩 2.4 g	米飯 ふりかけ かれいみりん醤油焼 かぼちゃの甘煮 にんじんの胡麻和え 七夕そうめん汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 598 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 8.0 g 食塩 2.7 g	ジョア　ミニ	とり　塩麹焼丼 マカロニカレーサラダ ナムル さつま汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 655 kcal 脂質 20.9 g 食塩 3.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1894 kcal 蛋白質 83.6 g 脂質 46.2 g 食塩 8.1 g
6 (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 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 536 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 692 kcal 蛋白質 34.8 g 脂質 24.4 g 食塩 2.1 g	もも（小暑）	オムライス サラダ奴 とうもろこしスープ いちごムース ｴﾈﾙｷﾞｰ 674 kcal 脂質 19.9 g 食塩 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1902 kcal 蛋白質 82.8 g 脂質 53.7 g 食塩 7.1 g
7 (日)	米飯/食パン オムレツ＆ひじき みそ汁（玉葱） 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	ナポリタン ﾌﾞﾛｯｺﾘｰトマトドレッシン ミルクスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 734 kcal 脂質 24.0 g 食塩 3.7 g	カルシウムどら焼き	米飯 七夕シチュー イタリアンサラダ いちご豆乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 678 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 15.6 g 食塩 1.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1986 kcal 蛋白質 79.8 g 脂質 53.7 g 食塩 8.0 g

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
8 (月)	米飯/食パン 大豆ハム＆ナムル みそ汁　なまあげ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 566 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 10.9 g 食塩 2.4 g	米飯 ふりか えび タル ツナサラ 清汁（はんぺん・みつば） ｴﾈﾙｷﾞｰ 802 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 33.6 g 食塩 2.8 g	きなこヨーグルト	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（かぼちゃ） ｴﾈﾙｷﾞｰ 504 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 10.3 g 食塩 3.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1872 kcal 蛋白質 82.7 g 脂質 54.8 g 食塩 8.8 g
9 (火)	米飯/ロールパン ポトフ バナナ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 617 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	米飯 ふりかけ かじきのハーブグリル にんじん甘煮 カラーピーマンマリネ かぼちゃシチュー ｴﾈﾙｷﾞｰ 704 kcal 蛋白質 脂質 21.9 g 食塩	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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 596 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 17.4 g 食塩 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1917 kcal 蛋白質 81.4 g 脂質 52.6 g 食塩 6.6 g
10 (水)	米飯/ドッグパン ウインナーソテー かぼちゃサラダ小 かき玉スープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 615 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 18.9 g 食塩 2.5 g	中華丼　軟 春巻 ほうれん草ゴマ酢和え たけのこ卵中華スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 753 kcal 蛋白 脂質 24.8 g 食塩 2.6 g	パインゼリー	タコライス キャロットラペ 清汁 いちごムース ｴﾈﾙｷﾞｰ 618 kcal 脂質 22.1 g 食塩 1.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1986 kcal 蛋白質 76.1 g 脂質 65.8 g 食塩 6.8 g
11 (木)	米飯/パンプキンパン モーニングシチュー バナナ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 680 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 13.7 g 食塩 1.8 g	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　なまあげ ｴﾈﾙｷﾞｰ 572 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 9.2 g 食塩 2.6 g	ソフール元気	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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 536 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 12.8 g 食塩 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1788 kcal 蛋白質 84.4 g 脂質 35.7 g 食塩 7.0 g
12 (金)	米飯/あずきパン ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙと温野菜 みそ汁　もやし 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 641 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 17.3 g 食塩 2.4 g	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（ｷｬﾍﾞﾂ） ｴﾈﾙｷﾞｰ 704 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 19.1 g 食塩 3.1 g	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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 673 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 24.8 g 食塩 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2018 kcal 蛋白質 81.1 g 脂質 61.2 g 食塩 8.4 g
13 (土)	米飯/ロールパン 豆腐バーグ しそあん みそ汁（もやしニンジン） 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 540 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 9.4 g 食塩 2.4 g	もち麦ご飯 さんま塩焼き なめたけおろし ほうれん草胡麻和え みそ汁 蛋白質 脂質 22.8 g 食塩 3.3 g	パインアップル	ソースカツどん サラダ奴 豚汁 ソフール元気 ｴﾈﾙｷﾞｰ 727 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 19.3 g 食塩 4.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1879 kcal 蛋白質 77.0 g 脂質 51.5 g 食塩 9.7 g
14 (日)	米飯/食パン オムレツ＆ひじき みそ汁（玉葱） 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	冷やし中華　ハム 鶏からあげ コーヒー豆乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 781 kcal 蛋白質 37.2 g 脂質 25.7 g 食塩 5.9 g	バナナきなこヨーグルト	豚のすき煮丼 味噌やっこ トマトポン酢かけ にらたま汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 545 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 13.4 g 食塩 1.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1900 kcal 蛋白質 88.1 g 脂質 53.2 g 食塩 10.1 g