

[なごみ ショートステイ 8月 献立表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2024年 8月

2024-06-28 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 (木)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ 銀鮭焼 ほうれん草の煮浸し みそ汁 キャベツ	いちご豆乳	五目豆腐ライス (c c) ササミサラダ 中華スープ 杏仁豆腐	エネルギー - 1887 kcal 蛋白質 81.3 g 脂質 48.0 g 食塩 4.9 g	8 (木)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	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)	ソファール元気	もち麦ご飯 ぎょうざ ほうれん草ゴマ 中華スープ 豆腐 キウイフルーツ	エネルギー - 2040 kcal 蛋白質 85.1 g 脂質 60.6 g 食塩 7.1 g
	エネルギー - 700 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 16.7 g 食塩 1.7 g	エネルギー - 582 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 17.5 g 食塩 1.9 g		エネルギー - 605 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 13.8 g 食塩 1.3 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 - 746 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 25.9 g 食塩 2.8 g		エネルギー - 614 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 21.0 g 食塩 2.5 g		
2 (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 鶏タツタ テリソース ひじきのサラダ みそ汁	ソファール元気	米飯 豚キムチ キムチトッピング マカロニカレーサラダ 中華スープ 豆腐	エネルギー - 1868 kcal 蛋白質 82.9 g 脂質 48.5 g 食塩 8.2 g	9 (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 かれいみりん醤油焼 かぼちゃサラダ 冷や汁	ジョア ミニ	とり 塩焼焼井 マカロニカレーサラダ ナムル さつま汁	エネルギー - 1875 kcal 蛋白質 81.9 g 脂質 46.7 g 食塩 7.8 g
	エネルギー - 616 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 619 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 14.2 g 食塩 4.0 g		エネルギー - 633 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 19.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 616 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g		エネルギー - 589 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g		エネルギー - 670 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 21.0 g 食塩 3.0 g		
3 (土)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (もやし) 牛乳	冷やしラーメン からあげ ソファール	アイスコーヒー	ネバとろ丼 揚げの煮つけ ほうれん草のえのきびたし にらたま汁	エネルギー - 1817 kcal 蛋白質 85.6 g 脂質 43.9 g 食塩 7.5 g	10 (土)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (もやし) 牛乳	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	アイスクリーム	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 - 2054 kcal 蛋白質 86.2 g 脂質 60.9 g 食塩 7.4 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 - 674 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 19.5 g 食塩 3.8 g		エネルギー - 607 kcal 蛋白質 37.0 g 脂質 15.0 g 食塩 1.6 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 - 844 kcal 蛋白質 38.2 g 脂質 31.6 g 食塩 2.4 g		エネルギー - 674 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 19.9 g 食塩 2.9 g		
4 (日)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	米飯 白身魚オイル焼き ハニーマスタードソース ナムル コールスローサラダ トマトスープ	プリン	クッパ キムチ ナムル 小豆ムース	エネルギー - 1942 kcal 蛋白質 75.8 g 脂質 61.7 g 食塩 8.8 g	11 (日)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	ナポリタン フワソルトマトドレッシング ミルクスープ	カルシウムどら焼き	カツカレー せん切りサラダ いちご豆乳	エネルギー - 2037 kcal 蛋白質 80.7 g 脂質 56.7 g 食塩 9.3 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 - 794 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 33.6 g 食塩 2.9 g		エネルギー - 574 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 14.0 g 食塩 3.4 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 - 734 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 24.0 g 食塩 3.7 g		エネルギー - 729 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 18.6 g 食塩 3.1 g		
5 (月)	米飯 玉子焼き&おかか みそ汁 牛乳	米飯 ふりかけ カレー辛みそ焼き さつまいもサラダ すまし汁 (はんぺん)	ミルクプリン	もち麦ご飯 味噌カツ 蒸しキャベツ とろみあん ひきわりなつとう 豆腐のすまし汁	エネルギー - 1863 kcal 蛋白質 84.1 g 脂質 47.7 g 食塩 8.3 g	12 (月)	米飯 大豆ハム&おかか みそ汁 牛乳	米飯 魚の粕漬け なめたけおろし なすのみそ田楽 豚汁	きなこヨーグルト	えびフライ丼 ツナサラダ 清汁 (とうふ)	エネルギー - 1937 kcal 蛋白質 83.0 g 脂質 57.1 g 食塩 8.6 g
	エネルギー - 548 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 679 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 16.3 g 食塩 2.7 g		エネルギー - 636 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 20.2 g 食塩 3.2 g	エネルギー - 531 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 7.2 g 食塩 2.4 g		エネルギー - 673 kcal 蛋白質 36.5 g 脂質 18.4 g 食塩 3.9 g		エネルギー - 733 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 31.5 g 食塩 2.3 g		
6 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ しゅうまい やさしいのみそ かき玉スープ	フルーツヨーグルト	もち麦ご飯 ふりかけ 鶏梅みそ焼き じゃがバター 醤油 ピーナツ和え みそ汁 なまあげ	エネルギー - 1926 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 50.3 g 食塩 9.7 g	13 (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 かぼちゃスープ	杏仁豆腐	もち麦ご飯 かつおみそ 豚肉の生薬焼き ポテトサラダ 豆腐のすまし汁	エネルギー - 1880 kcal 蛋白質 83.3 g 脂質 49.3 g 食塩 6.3 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 - 738 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 22.5 g 食塩 4.7 g		エネルギー - 571 kcal 蛋白質 34.0 g 脂質 14.5 g 食塩 2.6 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 - 667 kcal 蛋白質 33.0 g 脂質 18.6 g 食塩 1.6 g		エネルギー - 596 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 17.4 g 食塩 2.3 g		
7 (水)	米飯 ウインナーソーテ ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	五目寿司 さばの甘酢あんかけ けんちん汁	立秋: スイカ	豚丼 煮豆 ツナポパイサラダ みそ汁 豆腐	エネルギー - 1865 kcal 蛋白質 81.0 g 脂質 52.6 g 食塩 8.2 g	14 (水)	米飯 ウインナーソーテ ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	米飯 八宝菜 よだれどり 卵中華スープ	ドーナツ	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 - 1889 kcal 蛋白質 82.3 g 脂質 54.3 g 食塩 6.1 g
	エネルギー - 591 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 692 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 23.2 g 食塩 3.2 g		エネルギー - 582 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 591 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.3 g 食塩 2.5 g		エネルギー - 661 kcal 蛋白質 36.6 g 脂質 16.8 g 食塩 1.9 g		エネルギー - 637 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 22.2 g 食塩 1.7 g		