

# [ 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
15 (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 じゃがいもおかか煮 みそ汁 たまねぎ	ロールケーキ	米飯 赤魚のガーリック焼き かぼちゃサラダ ミルクスープ	エネルギー - 1877 kcal 蛋白質 81.7 g 脂質 48.6 g 食塩 6.5 g	22 (木)	米飯 モーニングシチュー バナナ 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	パイナップル	コロッケ焼肉丼 もやしナムル ワカメスープ	エネルギー - 1929 kcal 蛋白質 81.2 g 脂質 50.4 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 - 560 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 10.9 g 食塩 2.3 g		エネルギー - 617 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 21.0 g 食塩 2.5 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 - 634 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 20.4 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 615 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 16.3 g 食塩 3.0 g			
16 (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 さつまいもサラダ みそ汁 (ほうれん草とうふ)	あずきムース <b>NEW</b>	マーボー丼 チキンサラダ ワカメスープ	エネルギー - 1986 kcal 蛋白質 82.6 g 脂質 64.3 g 食塩 7.0 g	23 (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 タンドリーチキン ラタトゥイユ添え 野菜スープ	ミルクプリン	味噌トン丼 つなじゃが ブロッコリーナムル みそ汁 (キャベツ)	エネルギー - 1867 kcal 蛋白質 80.9 g 脂質 47.0 g 食塩 8.7 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 - 742 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 28.1 g 食塩 2.3 g		エネルギー - 628 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 21.6 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 656 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 18.4 g 食塩 2.5 g		エネルギー - 622 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 14.3 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 3.0 g			
17 (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 さんま塩焼き おろしポン酢ソース ほうれん草胡麻和え みそ汁	いちご豆乳	とり天とじどん サラダ奴 きんぴら汁 ソファール元気	エネルギー - 1908 kcal 蛋白質 80.5 g 脂質 56.5 g 食塩 7.2 g	24 (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 キャベツ	エネルギー - 1912 kcal 蛋白質 81.8 g 脂質 54.6 g 食塩 10.0 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 - 680 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 26.4 g 食塩 2.6 g		エネルギー - 692 kcal 蛋白質 32.4 g 脂質 20.7 g 食塩 2.5 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 25.5 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			
18 (日)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	冷やし中華 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 トマトポン酢かけ にらたま汁	エネルギー - 1900 kcal 蛋白質 88.1 g 脂質 53.2 g 食塩 10.1 g	25 (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	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 - 1990 kcal 蛋白質 78.8 g 脂質 62.6 g 食塩 9.5 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 - 781 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 25.7 g 食塩 5.9 g		エネルギー - 545 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 13.4 g 食塩 1.7 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 - 795 kcal 蛋白質 34.0 g 脂質 29.8 g 食塩 3.5 g	エネルギー - 621 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 18.7 g 食塩 2.5 g			
19 (月)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳	えだ豆ご飯 ぎょうざ ツナほうれん草和え みそ汁 (たまご)	カルピスゼリー	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 - 1912 kcal 蛋白質 79.1 g 脂質 55.2 g 食塩 10.2 g	26 (月)	米飯 大豆ハム&おかか和え みそ汁 牛乳	米飯 鶏の山椒煮 山海おろし和え みそ汁	ソファール元気	米飯 ふりかけ ミックスフライ ほうれん草胡麻和え 納豆 みそ汁 (なす)	エネルギー - 1908 kcal 蛋白質 84.8 g 脂質 43.5 g 食塩 8.9 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 - 778 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 28.5 g 食塩 4.8 g		エネルギー - 586 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 15.5 g 食塩 3.0 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 - 613 kcal 蛋白質 34.9 g 脂質 9.3 g 食塩 2.9 g	エネルギー - 764 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 27.0 g 食塩 3.6 g			
20 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ さばのみそ焼き ほうれん草のごま和え のっぺい汁	いちご豆乳	温卵かけごはん キャベツサラダ <b>NEW</b> ナスとがんとろの煮物 豚汁 ソファール元気	エネルギー - 1945 kcal 蛋白質 78.2 g 脂質 57.0 g 食塩 8.0 g	27 (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 みそ汁 青菜	サイダーゼリー <b>NEW</b>	米飯 肉豆腐 さつまいもの甘煮 みそ汁 (オクラ)	エネルギー - 1864 kcal 蛋白質 80.4 g 脂質 43.4 g 食塩 7.2 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 - 685 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 23.0 g 食塩 2.5 g		エネルギー - 643 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 20.7 g 食塩 3.1 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 - 600 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 18.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 647 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 11.9 g 食塩 2.1 g			
21 (水)	米飯 ウインナーソーテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	ホイコーロー丼 夏野菜和え みそ汁	ショア 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 <b>NEW</b>	エネルギー - 1907 kcal 蛋白質 81.0 g 脂質 51.4 g 食塩 9.1 g	28 (水)	米飯 ウインナーソーテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	米飯 マーボーナス トマトポン酢かけ キノコ汁 <b>NEW</b>	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 ソファール元気	エネルギー - 1967 kcal 蛋白質 81.0 g 脂質 52.0 g 食塩 8.2 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 - 618 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 15.1 g 食塩 2.6 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 - 591 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.3 g 食塩 2.5 g		エネルギー - 728 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 22.1 g 食塩 3.3 g	エネルギー - 648 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g			