

[ なごみショートステイ9月 献立表 ]

調布市知的障害者援護施設なごみ  
2024年 9月

--	--

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 (日)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳	米飯 ふりかけ 白身魚のかぼちゃクリーム キャベツサラダ 清汁(青菜・はんぺん)	マンゴー	米飯 ロコモコ丼の具 にんじん甘煮 ブロッコリサラダ ミルクスープ	エネルギー - 1892 kcal 蛋白質 80.6 g 脂質 55.2 g 食塩 6.8 g	8 (日)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳	米飯 ふりかけ 鶏かおり焼き ほうれん草サラダ トマトスープ	カルシウムどら焼き	ドライカレー 福神漬け チキンナゲット ナムル キウイフルーツ	エネルギー - 1889 kcal 蛋白質 80.6 g 脂質 52.3 g 食塩 8.4 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 - 622 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 16.3 g 食塩 1.8 g		エネルギー - 696 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 24.8 g 食塩 2.5 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 - 607 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 16.4 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 708 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 21.8 g 食塩 3.1 g			
2 (月)	米飯 玉子焼き&おおか和え みそ汁 牛乳	米飯 ふりかけ 和風ハンバーグ ほうれん草おおか和え けんちん汁(防災備蓄)	えいようかん(防災備蓄)	もち麦ご飯 ポークチャップ にんじん甘煮 納豆 ワカメスープ	エネルギー - 1903 kcal 蛋白質 83.3 g 脂質 42.7 g 食塩 8.3 g	9 (月)	米飯 大豆ハム&おおか和え みそ汁 牛乳	米飯 ふりかけ しゅうまい ささみサラダ かき玉スープ	フルーツヨーグルト	もち麦ご飯 味噌カツ 蒸しキャベツ ひきわりなつとつ 豆腐のすまし汁	エネルギー - 1893 kcal 蛋白質 81.6 g 脂質 49.8 g 食塩 10.2 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 - 827 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 22.3 g 食塩 2.8 g		エネルギー - 528 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 9.2 g 食塩 3.1 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 - 732 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 22.4 g 食塩 4.6 g	エネルギー - 630 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 20.2 g 食塩 3.2 g			
3 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ かれい生姜油焼き さつまいものごま和え 青菜汁	水羊羹パフェ	もち麦ご飯 とり麹味噌 かぼちゃサラダ 清汁(はんぺん)	エネルギー - 1851 kcal 蛋白質 82.7 g 脂質 42.3 g 食塩 6.7 g	10 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ さばのみぞれソース ひじきのサラダ 切干みそ汁	ミルクプリン	もち麦ご飯 ふりかけ 鶏梅みそ焼き ポテトサラダ みそ汁 なまあげ	エネルギー - 1926 kcal 蛋白質 84.7 g 脂質 56.2 g 食塩 7.7 g
	エネルギー - 654 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 13.4 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 685 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 17.4 g 食塩 2.4 g		エネルギー - 512 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 11.5 g 食塩 1.9 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 - 718 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 23.5 g 食塩 3.0 g	エネルギー - 591 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 19.4 g 食塩 2.3 g			
4 (水)	米飯 ウィンナーソーテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	スパミート さつまいもレーズン煮 キャベツスープ	ジョア ミニ	米飯 ふりかけ かれいのにつけ かぼちゃ甘煮 山海おろし和え みそ汁 菜・ふ	エネルギー - 1845 kcal 蛋白質 81.6 g 脂質 40.2 g 食塩 9.4 g	11 (水)	米飯 ウィンナーソーテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	ハヤシライス キャベツサラダ 豆乳飲料	マンゴー	米飯 ふりかけ 豚味噌炒め ツナボパイサラダ みそ汁 豆腐 ソフール元氣	エネルギー - 2012 kcal 蛋白質 81.1 g 脂質 62.4 g 食塩 8.4 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 - 715 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 19.5 g 食塩 3.3 g		エネルギー - 539 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 5.4 g 食塩 3.6 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 - 834 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 33.2 g 食塩 3.1 g	エネルギー - 587 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 13.9 g 食塩 2.8 g			
5 (木)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ 銀鮭塩焼き なめたけおろしあん 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(ココ) ササミサラダ 中華スープ 杏仁豆腐	エネルギー - 1879 kcal 蛋白質 82.6 g 脂質 45.0 g 食塩 5.4 g	12 (木)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	米飯 ぎょうざ ほうれん草ゴママヨ 中華スープ 豆腐	ミルージュ	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)	エネルギー - 2072 kcal 蛋白質 81.8 g 脂質 63.1 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 - 594 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 17.5 g 食塩 2.3 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 - 700 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 16.7 g 食塩 1.7 g		エネルギー - 682 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 21.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー - 690 kcal 蛋白質 37.1 g 脂質 25.4 g 食塩 2.7 g			
6 (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 チリソース ひじきのサラダ みそ汁	ソフール元氣	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	13 (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 かれい照焼 なめたけおろし かぼちゃサラダ みそ汁 なまあげ	ジョア ミニ	米飯 とろろ 塩麹焼 マカロニカレーサラダ ほうれん草胡麻和え さつまい	エネルギー - 1909 kcal 蛋白質 84.6 g 脂質 49.9 g 食塩 8.1 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 - 640 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 15.4 g 食塩 3.0 g	エネルギー - 653 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 19.9 g 食塩 2.7 g			
7 (土)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁(もやし・はんぺん) 牛乳	みそラーメン シュウマイ ソフール	コーヒームース	爆弾どんぶり とりじゃが かきたま汁	エネルギー - 1857 kcal 蛋白質 89.3 g 脂質 38.6 g 食塩 11.8 g	14 (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	キウイフルーツ	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 - 1920 kcal 蛋白質 83.2 g 脂質 53.8 g 食塩 7.1 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 - 784 kcal 蛋白質 36.2 g 脂質 23.6 g 食塩 7.7 g		エネルギー - 537 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 5.6 g 食塩 2.0 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 - 710 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 24.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 674 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 19.9 g 食塩 2.9 g			