

[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 |
|-----------|---|---|---------|---|--|-----------|---|---|-------------|---|---|
| 15 (日) | 米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳 | ナポリタン ブロッコリートマトドレッシング ミルクスープ | コーヒームース | 米飯 ハンバーグシチュー イタリアンサラダ いちご豆乳 | エネルギー - 2058 kcal 蛋白質 85.0 g 脂質 61.2 g 食塩 8.1 g | 22 (日) | 米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳 | 冷やし中華 ハム 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 トマトボン酢かけ 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 |
| | 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 - 786 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 29.6 g 食塩 3.7 g | | エネルギー - 698 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 17.5 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 - 781 kcal 蛋白質 37.2 g 脂質 25.7 g 食塩 5.9 g | エネルギー - 545 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 13.4 g 食塩 1.7 g | | | |
| 16 (月) | 米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳 | 米飯 ふりかけ チキン南蛮 さつま芋とりんごの旨煮 清汁(はんぺん) | ソファール元気 | もち麦ご飯 魚の粕漬 ぜんまいの煮物 なめこ豆腐 みそ汁(かぼちゃ) | エネルギー - 1989 kcal 蛋白質 77.9 g 脂質 59.8 g 食塩 8.5 g | 23 (月) | 米飯 大豆ハム&おかか和え みそ汁 牛乳 | 米飯 ふりかけ 豆腐バーグ カニカマサラダ みそ汁(たまねぎ) | カルピスゼリー | 米飯 マクロカツ 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 70.9 g 脂質 51.9 g 食塩 9.5 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 - 925 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 37.1 g 食塩 2.7 g | | エネルギー - 516 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 11.5 g 食塩 3.4 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 - 657 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 21.1 g 食塩 3.1 g | エネルギー - 735 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 23.6 g 食塩 4.0 g | | | |
| 17 (火) | 米飯 ポトフ バナナ 牛乳 | 米飯 ふりかけ さばカレームニエル ラトウイユ ほうれん草スープ | お月見デザート | もち麦ご飯 のり佃煮 豚肉となすの味噌炒め ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 | エネルギー - 1943 kcal 蛋白質 80.9 g 脂質 64.4 g 食塩 7.2 g | 24 (火) | 米飯 ポトフ バナナ 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 | プチケーキ | 米飯 とりの生姜焼き キャベツサラダ かきたま汁 ソファール元気 | エネルギー - 1886 kcal 蛋白質 70.9 g 脂質 47.4 g 食塩 7.0 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 - 679 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 26.4 g 食塩 2.6 g | | エネルギー - 647 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 24.7 g 食塩 2.2 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 - 692 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 18.9 g 食塩 2.5 g | エネルギー - 577 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 15.2 g 食塩 2.1 g | | | |
| 18 (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 | 中華丼 軟 春巻 卵中華スープ | パインゼリー | タコライス ほうれん草サラダ 清汁 いちごムース | エネルギー - 1927 kcal 蛋白質 70.1 g 脂質 56.9 g 食塩 8.3 g | 25 (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 | 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 | 米飯 ホイコーロー にんじん甘煮 ネバトロ和え みそ汁 | エネルギー - 1896 kcal 蛋白質 82.3 g 脂質 56.2 g 食塩 8.7 g |
| | エネルギー - 591 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 15.3 g 食塩 2.5 g | エネルギー - 706 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 23.1 g 食塩 1.9 g | | エネルギー - 630 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 18.5 g 食塩 3.9 g | エネルギー - 591 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 15.3 g 食塩 2.5 g | | エネルギー - 716 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 22.1 g 食塩 4.0 g | エネルギー - 589 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 14.8 g 食塩 2.2 g | | | |
| 19 (木) | 米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳 | 米飯 ふりかけ タンダーリーチキン ラトウイユ添え ペーコンスープ | パインアップル | もち麦ご飯 メンチカツ 白和え 豚汁 | エネルギー - 1926 kcal 蛋白質 80.1 g 脂質 50.9 g 食塩 7.5 g | 26 (木) | 米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳 | 米飯 ふりかけ とりの味噌焼き じゃがいもおかか煮 みそ汁 なまあげ | ソファール元気 | 卵とじ丼 メンチカツ 辛し和え みそ汁 | エネルギー - 1929 kcal 蛋白質 89.9 g 脂質 45.5 g 食塩 6.7 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 - 688 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 24.7 g 食塩 2.8 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 - 559 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 9.1 g 食塩 2.3 g | エネルギー - 670 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 19.7 g 食塩 2.7 g | | | |
| 20 (金) | 米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 もやし 牛乳 | さつま芋ごはん 南部焼き ほうれん草サラダ みそ汁(キャベツ) | ミルクプリン | 米飯 モーボーナス かぼちゃサラダ 野菜スープ | エネルギー - 1865 kcal 蛋白質 71.6 g 脂質 55.2 g 食塩 8.1 g | 27 (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 焼魚 しやけ おろしボン酢ソース パンブキンサラダ 青菜汁 | ジョア ミニ | 米飯 焼肉炒め コロッケ ワカメスープ ミルクプリン | エネルギー - 1890 kcal 蛋白質 82.7 g 脂質 47.5 g 食塩 7.7 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 - 610 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 16.8 g 食塩 3.2 g | | エネルギー - 639 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 23.8 g 食塩 2.5 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 - 593 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 13.6 g 食塩 2.6 g | エネルギー - 681 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 19.3 g 食塩 2.7 g | | | |
| 21 (土) | 米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁(もやし) 牛乳 | 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 | パインアップル | ソースカツどん サラダ奴 豚汁 ソファール元気 | エネルギー - 1875 kcal 蛋白質 77.6 g 脂質 51.5 g 食塩 9.4 g | 28 (土) | 米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁(もやしニンジン) 牛乳 | 月見そば おんせんたまご 天ぷら 豆乳 | カルシウムどら焼き | 味噌トシ つなじゃが ブロッコリートマトドレッシング みそ汁(キャベツ) | エネルギー - 1857 kcal 蛋白質 82.6 g 脂質 53.8 g 食塩 7.6 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 - 612 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 22.8 g 食塩 3.3 g | | エネルギー - 727 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 19.3 g 食塩 4.0 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 - 732 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 30.1 g 食塩 2.2 g | エネルギー - 589 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 14.3 g 食塩 1.7 g | | | |