

[なごみ ショートステイ 10月 献立表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2024年10月

2024-09-13 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 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳 	米飯 ふりかけ さわら辛みそ焼き ほうれん草のごま和え みそ汁 大根 	プリン 	米飯 肉豆腐 さつま芋とりんごの甘煮 みそ汁 (オクラ) 	エネルギー - 1838 kcal 蛋白質 82.2 g 脂質 38.2 g 食塩 7.6 g	8 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳 	米飯 ふりかけ かれい生姜あん しょうがあん さつま芋ゴママヨ和え みそ汁 	寒露：栗羊羹パフェ 	もち麦ご飯 とり味噌噌焼き かにクリーミーコロッケ コールスローサラダ 赤だし 	エネルギー - 1904 kcal 蛋白質 80.0 g 脂質 48.8 g 食塩 6.8 g
	エネルギー - 591 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 10.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 603 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 15.5 g 食塩 3.0 g		エネルギー - 644 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 11.9 g 食塩 2.4 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 - 699 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 18.1 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 588 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 17.4 g 食塩 2.1 g			
2 (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 山海おろし和え 清汁 (はんぺん) 	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 豆乳スープ 	エネルギー - 1978 kcal 蛋白質 86.6 g 脂質 56.1 g 食塩 9.2 g	9 (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 	スパミート ツナサラダ さつまいもとろ 	ジョア ミニ 	米飯 ふりかけ 赤魚につけ かぼちゃ甘煮 山海おろし和え みそ汁 菜・ふ 	エネルギー - 1876 kcal 蛋白質 78.5 g 脂質 46.5 g 食塩 8.1 g
	エネルギー - 611 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 15.9 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 729 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 22.2 g 食塩 2.9 g		エネルギー - 638 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 18.0 g 食塩 3.7 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 - 752 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 26.3 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 533 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 4.9 g 食塩 3.3 g			
3 (木)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳 	米飯 ふりかけ 鶏バジルオイル ブロッコリーマスタード和え みそ汁 (ほうれん草) 	キャラメルプリン 	もち麦ご飯 ふりかけ 豆腐バーグ さつまいもレモン煮 おかか和え (ほうれん草) 豚汁 	エネルギー - 1950 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 47.1 g 食塩 7.5 g	10 (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 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 (cc) 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
	エネルギー - 725 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 15.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 614 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 18.0 g 食塩 2.3 g		エネルギー - 611 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 14.0 g 食塩 3.1 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			
4 (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 さけみそマヨ焼き きんぴらごぼう 清汁 (はんぺん・みつば) 	たまごボーロ 	もち麦ご飯 ビーマンの肉詰め かぼちゃの甘煮 シラス納豆 みそ汁 (ほうれん草) 	エネルギー - 1911 kcal 蛋白質 80.6 g 脂質 54.3 g 食塩 7.8 g	11 (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 ほうれん草の煮浸し 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 - 868 kcal 蛋白質 82.9 g 脂質 48.5 g 食塩 8.2 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 - 670 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 15.6 g 食塩 2.1 g		エネルギー - 625 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 15.6 g 食塩 3.3 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			
5 (土)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (もやし・パン) 牛乳 	ソース焼きそば たこやき ほうれん草のごま和え いちご豆乳 	チョコバナナ 	そぼろ丼 豆腐野菜あんかけ (軟) ツナかぼちゃサラダ みそ汁 (玉葱・ほうれん草) 	エネルギー - 1909 kcal 蛋白質 83.2 g 脂質 53.8 g 食塩 8.8 g	12 (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 	醤油ラーメン 鶏竜田あげ ソファール 	アイスコーヒー 	ネバとろ丼 生揚げの煮つけ ほうれん草のえのきびた にらたま汁 	エネルギー - 1836 kcal 蛋白質 88.0 g 脂質 45.8 g 食塩 7.9 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 - 707 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 19.8 g 食塩 4.0 g		エネルギー - 666 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 24.6 g 食塩 2.7 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 - 753 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 24.4 g 食塩 4.2 g	エネルギー - 547 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 12.0 g 食塩 1.6 g			
6 (日)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳 	米飯 チキンカツレツ キャベツ和風サラダ 清汁 (はんぺん) 	ソファール元気 	米飯 目玉焼きハンバーグ にんじん甘煮 プロカリサラダ ミルクスープ 	エネルギー - 1959 kcal 蛋白質 80.7 g 脂質 58.9 g 食塩 7.8 g	13 (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 にんじん甘煮 ハムスープ 	カルシウムどら焼き 	ドライカレー 福神漬け チキンゲット ナムル キウイフルーツ 	エネルギー - 1853 kcal 蛋白質 81.2 g 脂質 45.9 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 - 682 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 19.9 g 食塩 2.8 g		エネルギー - 703 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 24.9 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 - 559 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 9.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 720 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 21.9 g 食塩 3.1 g			
7 (月)	米飯 大豆ハム&おかか和え みそ汁 牛乳 	米飯 ふりかけ 和風ハンバーグ ツナポテトサラダ みそ汁 	ドーナツ 	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 - 1862 kcal 蛋白質 83.3 g 脂質 47.8 g 食塩 8.7 g	14 (月)	米飯 大豆ハム&おかか和え 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 ひきわりなっとう 豆腐のすまし汁 	エネルギー - 930 kcal 蛋白質 83.0 g 脂質 51.0 g 食塩 10.3 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 - 803 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 31.4 g 食塩 3.2 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 - 667 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 21.4 g 食塩 3.3 g			