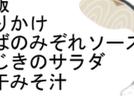
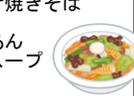
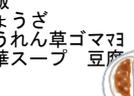
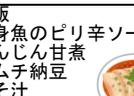
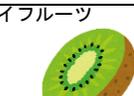
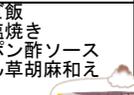


[なごみ ショートステイ 10月 献立表]

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
15 (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 - 1947 kcal 蛋白質 86.7 g 脂質 57.9 g 食塩 7.8 g	22 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳 	米飯 ふりかけ さばカレー トマトソース ほうれん草スープ 	豆乳プリン 	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 - 1940 kcal 蛋白質 80.9 g 脂質 64.2 g 食塩 7.3 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 - 739 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 25.2 g 食塩 3.1 g		エネルギー - 591 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 19.4 g 食塩 2.3 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 - 676 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 26.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 647 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 24.7 g 食塩 2.2 g			
16 (水)	米飯 ウインナーソー ポテトクリ かき玉ス 牛乳 	ハヤシライス キャベツサ 豆乳飲料 	マンゴー 	米飯 ふりかけ 豚味噌炒め ツナポパイ みそ汁 豆腐 ソファル元 	エネルギー - 2012 kcal 蛋白質 81.1 g 脂質 62.4 g 食塩 8.4 g	23 (水)	米飯 ウインナーソー ポテトクリ かき玉ス 牛乳 	あんかけ焼 鶏てん レモンあん 卵中華ス 	霜降：も みじ饅頭 	タコライス ほうれん草 清汁 いちごム 	エネルギー - 1903 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 56.6 g 食塩 8.9 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	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 - 682 kcal 蛋白質 36.9 g 脂質 22.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 630 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 18.5 g 食塩 3.9 g			
17 (木)	米飯 モーニング バナナ 牛乳 	米飯 ぎょうざ ほうれん草 中華ス 豆腐 	ミルージュ 	米飯 ふりかけ ささみの梅 山海おろ みそ汁 (豆 腐・なめ こ) 	エネルギー - 2079 kcal 蛋白質 82.3 g 脂質 63.2 g 食塩 7.4 g	24 (木)	米飯 モーニング バナナ 牛乳 	米飯 ふりかけ ランドリー タンドウ ベーコン スープ 	マンゴー 	もち麦 メンチカ 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
	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 30.2 g 脂質 21.0 g 食塩 2.0 g		エネルギー - 697 kcal 蛋白質 37.6 g 脂質 25.5 g 食塩 2.7 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			
18 (金)	米飯 ミートポ みそ汁 も 牛乳 	米飯 ふりかけ かれい照 かぼちゃ みそ汁 な まあげ 	ジョア ミ 	米飯 ふりかけ 塩麹焼 マカロニカ ほうれん草 さつま汁 	エネルギー - 1893 kcal 蛋白質 83.8 g 脂質 49.9 g 食塩 7.7 g	25 (金)	米飯 ミートポ みそ汁 も 牛乳 	米飯 さつま芋 南部焼 ほうれん草 みそ汁 (キ ャベ) 	ミルクプ 	米飯 マーボー かぼちゃ 野菜ス 	エネルギー - 1865 kcal 蛋白質 71.6 g 脂質 55.2 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 - 624 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 15.4 g 食塩 2.6 g		エネルギー - 653 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 19.9 g 食塩 2.7 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 21.4 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			
19 (土)	米飯 豆腐バー おろしあん みそ汁 (も 牛乳 	米飯 白身魚の にんじん キムチ納 みそ汁 	キウイフル 	オムライ サラダ奴 とうもろこ いちごム 	エネルギー - 1920 kcal 蛋白質 83.2 g 脂質 53.8 g 食塩 7.1 g	26 (土)	米飯 豆腐バー おろしあん みそ汁 (も 牛乳 	米飯 冷やし中 コーヒー 	ずすかけ 祭 	高菜めし さつま揚 味噌やっ みそ汁 大 根 	エネルギー - 1571 kcal 蛋白質 66.0 g 脂質 24.4 g 食塩 11.0 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 26.0 g 脂質 19.9 g 食塩 2.9 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 - 480 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 7.9 g 食塩 5.1 g	エネルギー - 555 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 7.1 g 食塩 3.8 g			
20 (日)	米飯 オムレツ みそ汁 (玉 牛乳 	ナポリタン マヨネーズ ミルクス 	コーヒーム 	米飯 ハンバー イタリアン いちご豆 	エネルギー - 2062 kcal 蛋白質 81.6 g 脂質 62.3 g 食塩 8.3 g	27 (日)	米飯 オムレツ みそ汁 (玉 牛乳 	もち麦 さんま塩 おろしポ ほうれん草 みそ汁 	パインア 	ソースカ 豚汁 ソファル 	エネルギー - 1894 kcal 蛋白質 76.3 g 脂質 54.8 g 食塩 8.7 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 - 786 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 29.6 g 食塩 3.7 g		エネルギー - 702 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 18.6 g 食塩 2.1 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 - 593 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 22.7 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 727 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 18.0 g 食塩 3.9 g			
21 (月)	米飯 玉子焼き みそ汁 牛乳 	米飯 ふりかけ チキン南 さつま芋 清汁 (はん べん) 	ソファル元 	もち麦 魚の粕漬 ぜんまい なめこ豆 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	28 (月)	米飯 大豆ハム みそ汁 牛乳 	かやくご 唐揚げの じゃが芋 みそ汁 	いちご豆 	米飯 魚のマ ツナ大根 清汁 (はん べん) 	エネルギー - 1866 kcal 蛋白質 80.0 g 脂質 49.5 g 食塩 7.8 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 - 718 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 24.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー - 617 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 18.2 g 食塩 2.5 g			