

[ ショートステイ 11月 献立表 ]

調布市知的障害者援護施設なごみ  
2024年11月 1:常食

0:基本メニュー

2024-10-10 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 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 豆苗 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	1868 kcal 82.9 g 48.5 g 8.2 g	22 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 豆苗 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	小雪: みかん	米飯 とり 塩麴焼 マカロニカレーサラダ ほうれん草胡麻和え さつま汁	1903 kcal 82.5 g 49.9 g 8.0 g
	616 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	619 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 14.2 g 食塩 4.0 g		633 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 19.7 g 食塩 1.8 g			616 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	634 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 15.4 g 食塩 2.9 g		653 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 19.9 g 食塩 2.7 g	
16 (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	みそラーメン とり天 ソファール	コーヒームース	刻みのり米飯 爆弾丼の具 (冷) とりじゃが かきたま汁	1895 kcal 93.8 g 42.4 g 11.7 g	23 (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	1920 kcal 83.2 g 53.8 g 7.1 g
	536 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	822 kcal 蛋白質 40.7 g 脂質 27.4 g 食塩 7.6 g		537 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 5.6 g 食塩 2.0 g			536 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	710 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 24.5 g 食塩 2.1 g		674 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 19.9 g 食塩 2.9 g	
17 (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 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	1889 kcal 80.6 g 52.3 g 8.4 g	24 (日)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	ナポリタン アロカリ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	2058 kcal 85.0 g 61.2 g 8.1 g
	574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	607 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 16.4 g 食塩 2.8 g		708 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 21.8 g 食塩 3.1 g			574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	786 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 29.6 g 食塩 3.7 g		698 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 17.5 g 食塩 2.7 g	
18 (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	1893 kcal 81.6 g 51.3 g 2.2 g	25 (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甘煮 清汁 (はんぺん)	ソファール元気	もち麦ご飯 魚の粕漬け ぜんまいの煮物 なめこ豆腐 みそ汁 (か)	2408 kcal 91.4 g 66.4 g 9.6 g
	531 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 7.2 g 食塩 2.4 g	732 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 22.4 g 食塩 4.6 g		630 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 20.2 g 食塩 3.2 g			722 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 16.9 g 食塩 2.1 g	1026 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 37.1 g 食塩 2.7 g		660 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 12.4 g 食塩 3.8 g	
19 (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	1926 kcal 84.7 g 56.2 g 7.7 g	26 (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 トマトソース ほうれん草スープ	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	1943 kcal 80.9 g 56.9 g 7.2 g
	617 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	718 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 23.5 g 食塩 3.0 g		591 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 19.4 g 食塩 2.3 g			617 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	679 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 26.4 g 食塩 2.6 g		647 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 24.7 g 食塩 2.2 g	
20 (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	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 ツナポパイサラダ みそ汁 豆腐 ソファール元気	2012 kcal 81.1 g 62.4 g 8.4 g	27 (水)	米飯 ウインナーソーテー ポテトクリーム かき玉ス 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	1927 kcal 70.1 g 56.9 g 8.3 g
	591 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.3 g 食塩 2.5 g	634 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 33.2 g 食塩 3.1 g		587 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 13.9 g 食塩 2.8 g			591 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.3 g 食塩 2.5 g	706 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 23.1 g 食塩 1.9 g		630 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 18.5 g 食塩 3.9 g	
21 (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 みそ汁 (豆腐・なめこ)	1972 kcal 81.8 g 63.1 g 7.4 g	28 (木)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ ランドリーチキン ラタトゥイユ添え 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	1926 kcal 80.1 g 50.9 g 7.5 g
	700 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 16.7 g 食塩 1.7 g	682 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 21.0 g 食塩 2.0 g		690 kcal 蛋白質 37.1 g 脂質 25.4 g 食塩 2.7 g			680 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 13.7 g 食塩 1.8 g	558 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 12.5 g 食塩 2.9 g		688 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 24.7 g 食塩 2.8 g	