

[ 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
1 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 とろみあん みそ汁 豆苗 牛乳	米飯 ふりかけ 焼魚 しゃけ おろしポン酢ソース パンキンサラダ 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 - 1895 kcal 蛋白質 82.7 g 脂質 47.5 g 食塩 7.7 g	8 (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 さばみそマヨ焼き 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 かぼちゃの甘露煮 シラス納豆 みそ汁 (ほう)	エネルギー - 1911 kcal 蛋白質 80.6 g 脂質 54.3 g 食塩 7.8 g
	エネルギー - 621 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			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 24.1 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	
2 (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 豆腐	カルシウムどら焼き	味噌トン井 つなじゃが ブロッコリーマトドレ 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	9 (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	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)	エネルギー - 1909 kcal 蛋白質 83.2 g 脂質 53.8 g 食塩 8.8 g
	エネルギー - 536 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 732 kcal 蛋白質 33.4 g 脂質 30.1 g 食塩 2.2 g		エネルギー - 589 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 14.3 g 食塩 3.3 g		エネルギー - 536 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 707 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 19.8 g 食塩 4.0 g			エネルギー - 666 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 15.6 g 食塩 2.7 g	
3 (日)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	スパゲティクリームソース コールスローサラダ ミネストローネ	豆乳飲料	チャーハン シュウマイ キャベツサラダ かきたま汁	エネルギー - 1896 kcal 蛋白質 76.4 g 脂質 56.9 g 食塩 9.0 g	10 (日)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	米飯 チキンカツ キャベツ和風サラダ 清汁 (はんぺん)	ブイクレスピオ	ロコモコ丼 にんじん甘露煮 ブロッコリーサラダ ミルクスープ	エネルギー - 1945 kcal 蛋白質 89.5 g 脂質 56.3 g 食塩 7.5 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 - 719 kcal 蛋白質 33.0 g 脂質 25.7 g 食塩 3.2 g		エネルギー - 603 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 17.1 g 食塩 3.3 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 - 668 kcal 蛋白質 38.4 g 脂質 17.3 g 食塩 2.5 g			エネルギー - 703 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 24.9 g 食塩 2.5 g	
4 (月)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳	米飯 ふりかけ 白身魚フライ ハムサラダ みそ汁 なす	黒糖ろーるけーき	米飯 鶏の山椒煮 納豆 みそ汁 ソール元気	エネルギー - 1905 kcal 蛋白質 84.2 g 脂質 44.2 g 食塩 8.7 g	11 (月)	米飯 大豆ハム&おかか和え セルティコンスープ みそ汁 牛乳	米飯 ふりかけ おろしソース 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 にんじん甘露煮 納豆 ワカメスープ	エネルギー - 1956 kcal 蛋白質 90.4 g 脂質 52.8 g 食塩 7.9 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 - 707 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 20.9 g 食塩 3.5 g		エネルギー - 650 kcal 蛋白質 36.8 g 脂質 12.1 g 食塩 2.8 g		エネルギー - 660 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 11.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 768 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 22.6 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	
5 (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 さつま汁	プリン	もち麦ご飯 ふりかけ 肉豆腐 さつま芋とりんごの みそ汁 (オクラ)	エネルギー - 1930 kcal 蛋白質 87.3 g 脂質 45.4 g 食塩 7.9 g	12 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ かさい生姜醤油焼き さつまいものごま和え 青菜汁	お芋羊羹パフェ	もち麦ご飯 とり味噌 かぼちゃサラダ 清汁 (はんぺん)	エネルギー - 1841 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 42.3 g 食塩 6.7 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 - 680 kcal 蛋白質 34.3 g 脂質 19.9 g 食塩 2.9 g		エネルギー - 633 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 12.2 g 食塩 2.6 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 - 675 kcal 蛋白質 29.9 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	
6 (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 キノコ汁	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 豆乳きのこスープ	エネルギー - 1907 kcal 蛋白質 79.5 g 脂質 57.0 g 食塩 9.4 g	13 (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 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 かさいのにつけ かぼちゃ甘露煮 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
	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 - 670 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 23.5 g 食塩 3.1 g		エネルギー - 646 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 18.2 g 食塩 3.8 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 - 594 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 17.0 g 食塩 3.3 g			エネルギー - 539 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 15.4 g 食塩 3.6 g	
7 (木)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	立冬: だいこんごはん 鶏バジルオイル焼 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 さつまいものレモン煮 おかか和え (ほうれん草) 豚汁	エネルギー - 1858 kcal 蛋白質 81.7 g 脂質 42.9 g 食塩 7.7 g	14 (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	五豆豆腐ライス (c.c) 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
	エネルギー - 657 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 10.4 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 690 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 18.5 g 食塩 2.6 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 - 680 kcal 蛋白質 26.6 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	