

[ なごみ ショートステイ 12月 献立表 ]

調布市知的障害者援護施設なごみ  
2024年12月

2024-11-01 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<br>(日) | 米飯<br>オムレツ&ひじき<br>みそ汁(玉葱)<br>牛乳           | 米飯<br>チキンカツレツ<br>キャベツ和風サラダ<br>清汁(はんぺん)              | ソファール元気   | 米飯<br>目玉焼きハンバーグ<br>にんじん甘煮<br>ブロカリサラダ<br>ミルクスープ      | 1959 kcal<br>蛋白質 80.7 g<br>脂質 58.9 g<br>食塩 7.8 g | 22<br>(日) | 米飯<br>オムレツ&ひじき<br>みそ汁(玉葱)<br>牛乳           | 米飯<br>ふりかけ<br>鶏かおり焼き<br>にんじん甘煮<br>ハムスープ     | カルシウムどら焼き | ドライカレー<br>福神漬け<br>チキンナゲット<br>ナムル<br>キウイフルーツ          | 1853 kcal<br>蛋白質 81.2 g<br>脂質 45.9 g<br>食塩 8.4 g  |
|           | 574 kcal 蛋白質 20.9 g<br>脂質 14.1 g 食塩 2.5 g | 682 kcal 蛋白質 29.6 g<br>脂質 19.9 g 食塩 2.8 g           |           | 703 kcal 蛋白質 30.0 g<br>脂質 24.9 g 食塩 2.5 g           |  |           | 574 kcal 蛋白質 20.9 g<br>脂質 14.1 g 食塩 2.5 g | 559 kcal 蛋白質 28.3 g<br>脂質 9.9 g 食塩 2.8 g    |           | 720 kcal 蛋白質 32.0 g<br>脂質 21.9 g 食塩 3.1 g            |   |
| 16<br>(月) | 米飯<br>大豆ハム&おおかか和え<br>みそ汁<br>牛乳            | 米飯<br>ふりかけ<br>和風ハンバーグ<br>ツナポテトサラダ<br>みそ汁            | ドーナツ      | もち麦ご飯<br>ポークチャップ<br>にんじん甘煮<br>納豆<br>ワカメスープ          | 1862 kcal<br>蛋白質 83.3 g<br>脂質 47.8 g<br>食塩 8.7 g | 23<br>(月) | 米飯<br>大豆ハム&おおかか和え<br>みそ汁<br>牛乳            | 米飯<br>ふりかけ<br>しゅうまい<br>ささみサラダ<br>かき玉スープ     | フルーツヨーグルト | もち麦ご飯<br>味噌カツ<br>蒸しキャベツ<br>ひきわりなっとう<br>豆腐のすまし汁       | 1930 kcal<br>蛋白質 83.0 g<br>脂質 51.0 g<br>食塩 10.3 g |
|           | 531 kcal 蛋白質 22.8 g<br>脂質 7.2 g 食塩 2.4 g  | 803 kcal 蛋白質 31.4 g<br>脂質 31.4 g                    |           | 528 kcal 蛋白質 31.5 g<br>脂質 9.2 g 食塩 3.1 g            |  |           | 531 kcal 蛋白質 22.8 g<br>脂質 7.2 g 食塩 2.4 g  | 732 kcal 蛋白質 28.2 g<br>脂質 22.4 g 食塩 4.6 g   |           | 667 kcal 蛋白質 32.0 g<br>脂質 21.4 g 食塩 3.3 g            |   |
| 17<br>(火) | 米飯<br>ポトフ                                 | 米飯<br>ふりかけ<br>赤魚カリカリ<br>しょうがあん<br>さつま芋ゴママヨ和え<br>みそ汁 | 和風パフェ抹茶   | もち麦ご飯<br>とり麩味噌焼き<br>かにクリーミーコロッケ<br>コールスローサラダ<br>赤だし | 1915 kcal<br>蛋白質 78.2 g<br>脂質 51.0 g<br>食塩 6.9 g | 24<br>(火) | 米飯<br>ポトフ                                 | 米飯<br>ふりかけ<br>鯖のみぞれソース<br>しゅうまい<br>切干みそ汁    | ミルクプリン    | もち麦ご飯<br>ふりかけ<br>鶏梅みそ焼き<br>ポテトサラダ<br>みそ汁 なまあげ        | 1902 kcal<br>蛋白質 86.3 g<br>脂質 51.5 g<br>食塩 7.7 g  |
|           | 617 kcal 蛋白質 21.4 g<br>脂質 13.3 g 食塩 2.4 g | 710 kcal 蛋白質 28.2 g<br>脂質 20.3 g 食塩 2.4 g           |           | 588 kcal 蛋白質 26.0 g<br>脂質 17.4 g 食塩 2.1 g           |  |           | 617 kcal 蛋白質 21.4 g<br>脂質 13.3 g 食塩 2.4 g | 694 kcal 蛋白質 33.8 g<br>脂質 18.8 g 食塩 3.0 g   |           | 591 kcal 蛋白質 31.1 g<br>脂質 19.4 g 食塩 2.3 g            |   |
| 18<br>(水) | 米飯<br>ウィンナーソーテー<br>クリーム<br>かき玉スープ<br>牛乳   | ハヤシライス<br>キャベツサラダ<br>豆乳飲料                           | マンゴー      | 米飯<br>ふりかけ<br>赤魚につけ<br>かぼちゃ甘煮<br>山海おろし和え<br>みそ汁 菜・ふ | 1959 kcal<br>蛋白質 77.2 g<br>脂質 53.5 g<br>食塩 8.7 g | 25<br>(水) | 米飯<br>ウィンナーソーテー<br>クリーム<br>かき玉スープ<br>牛乳   | トウモロコシごはん<br>クリスマスプレート<br>ツナサラダ<br>白菜シチュー   | ガトーショコラ   | 米飯<br>ふりかけ<br>豚味噌炒め<br>ツナポパイサラダ<br>みそ汁 豆腐<br>ソファール元気 | 1903 kcal<br>蛋白質 79.9 g<br>脂質 53.5 g<br>食塩 7.5 g  |
|           | 591 kcal 蛋白質 21.1 g<br>脂質 15.3 g 食塩 2.5 g | 835 kcal 蛋白質 29.9 g<br>脂質 33.3 g 食塩 2.9 g           |           | 533 kcal 蛋白質 26.2 g<br>脂質 4.9 g 食塩 3.3 g            |  |           | 591 kcal 蛋白質 21.1 g<br>脂質 15.3 g 食塩 2.5 g | 684 kcal 蛋白質 25.0 g<br>脂質 21.8 g 食塩 3.0 g   |           | 628 kcal 蛋白質 33.4 g<br>脂質 16.4 g 食塩 3.3 g            |   |
| 19<br>(木) | 米飯<br>モーニングシチュー<br>バナナ                    | 米飯<br>ふりかけ<br>銀鮭塩焼き<br>ほうれん草の煮浸し<br>みそ汁 キャベツ        | いちご豆乳     | 五目豆腐ライス(ココ)<br>ササミサラダ<br>中華スープ<br>杏仁豆腐              | 1887 kcal<br>蛋白質 81.3 g<br>脂質 48.0 g<br>食塩 4.9 g | 26<br>(木) | 米飯<br>モーニングシチュー<br>バナナ                    | 米飯<br>ふりかけ<br>ぎょうざ<br>ほうれん草コママヨ<br>中華スープ 豆腐 | ミルージュ     | 米飯<br>ふりかけ<br>ささみの梅しそフライ<br>山海おろし和え<br>みそ汁(豆腐)       | 2095 kcal<br>蛋白質 82.9 g<br>脂質 64.3 g<br>食塩 7.6 g  |
|           | 700 kcal 蛋白質 27.9 g<br>脂質 16.7 g 食塩 1.7 g | 582 kcal 蛋白質 25.9 g<br>脂質 17.5 g 食塩 1.9 g           |           | 605 kcal 蛋白質 27.5 g<br>脂質 13.8 g 食塩 1.3 g           |  |           | 700 kcal 蛋白質 27.9 g<br>脂質 16.7 g 食塩 1.7 g | 698 kcal 蛋白質 17.4 g<br>脂質 22.1 g 食塩 3.2 g   |           | 697 kcal 蛋白質 31.0 g<br>脂質 25.5 g 食塩 2.7 g            |   |
| 20<br>(金) | 米飯<br>ミートボールと温野菜<br>みそ汁 もやし               | 米飯<br>ふりかけ<br>鶏タタキ<br>チリソース<br>ひじきのサラダ<br>みそ汁       | 冬至ゼリー     | 米飯<br>豚キムチ<br>キムチトッピング<br>マカロニカレーサラダ<br>中華スープ 豆腐    | 1900 kcal<br>蛋白質 83.7 g<br>脂質 48.5 g<br>食塩 8.2 g | 27<br>(金) | 米飯<br>ミートボールと温野菜<br>みそ汁 もやし               | 米飯<br>ふりかけ<br>かれい照焼<br>かぼちゃサラダ<br>みそ汁 なまあげ  | ジョア ミニ    | 米飯<br>とり 塩麹焼<br>マカロニカレーサラダ<br>ほうれん草胡麻和え<br>さつま汁      | 1893 kcal<br>蛋白質 83.8 g<br>脂質 49.9 g<br>食塩 7.7 g  |
|           | 616 kcal 蛋白質 23.3 g<br>脂質 14.6 g 食塩 2.4 g | 651 kcal 蛋白質 31.9 g<br>脂質 14.2 g 食塩 4.0 g           |           | 633 kcal 蛋白質 28.5 g<br>脂質 19.7 g 食塩 1.8 g           |  |           | 616 kcal 蛋白質 23.3 g<br>脂質 14.6 g 食塩 2.4 g | 624 kcal 蛋白質 32.3 g<br>脂質 15.4 g 食塩 2.6 g   |           | 653 kcal 蛋白質 28.2 g<br>脂質 19.9 g 食塩 2.7 g            |   |
| 21<br>(土) | 米飯<br>豆腐バーグ<br>おろしあんかけ<br>やしニンジン)         | 醤油ラーメン<br>鶏竜田あげ<br>ポン酢あん<br>ソファール                   | 微糖アイスコーヒー | ネバとろ丼<br>生揚げの煮つけ<br>ほうれん草のえのきびたし<br>にらたま汁           | 1900 kcal<br>蛋白質 88.1 g<br>脂質 48.0 g<br>食塩 8.5 g | 28<br>(土) | 米飯<br>豆腐バーグ<br>おろしあんかけ<br>やしニンジン)         | 米飯<br>白身魚のピリ辛ソース<br>にんじん甘煮<br>キムチ納豆<br>みそ汁  | キウイフルーツ   | オムライス<br>サラダ奴<br>いちごスープ<br>いちごムース                    | 1920 kcal<br>蛋白質 83.2 g<br>脂質 53.8 g<br>食塩 7.1 g  |
|           | 536 kcal 蛋白質 21.2 g<br>脂質 9.4 g 食塩 2.1 g  | 817 kcal 蛋白質 35.3 g<br>脂質 26.6 g 食塩 4.8 g           |           | 547 kcal 蛋白質 31.6 g<br>脂質 12.0 g 食塩 1.6 g           |  |           | 536 kcal 蛋白質 21.2 g<br>脂質 9.4 g 食塩 2.1 g  | 710 kcal 蛋白質 35.2 g<br>脂質 24.5 g 食塩 2.1 g   |           | 674 kcal 蛋白質 31.0 g<br>脂質 19.9 g 食塩 2.9 g            |   |