

[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 (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 ブロカリサラダ 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	22 (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 チキンナゲット 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 30.0 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		
16 (月)	米飯 大豆ハム&おおかか和え 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	23 (月)	米飯 大豆ハム&おおかか和え 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 1930 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 31.4 g 脂質 31.4 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		
17 (火)	米飯 ポトフ 牛乳 	米飯 ふりかけ 赤魚カリカリ しょうがあん さつまいもマヨ和え みそ汁 	和風パフェ抹茶 	もち麦ご飯 とり麩味噌焼き 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 1915 kcal 蛋白質 78.2 g 脂質 51.0 g 食塩 6.9 g	24 (火)	米飯 ポトフ 牛乳 	米飯 ふりかけ 鯖のみぞれソース しゅうまい 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 1902 kcal 蛋白質 86.3 g 脂質 51.5 g 食塩 7.7 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 710 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 20.3 g 食塩 2.4 g		エネルギー 588 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 17.4 g 食塩 2.1 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 694 kcal 蛋白質 33.8 g 脂質 18.8 g 食塩 3.0 g		エネルギー 591 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 19.4 g 食塩 2.3 g		
18 (水)	米飯 ウィンナーソーテー 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 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 1959 kcal 蛋白質 77.2 g 脂質 53.5 g 食塩 8.7 g	25 (水)	米飯 ウィンナーソーテー クリーム かき玉スープ 牛乳 	米飯 ふりかけ トウモロコシごはん クリスマスプレート ツナサラダ 白菜シチュー 	ガトーショコラ 	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 	エネルギー 1903 kcal 蛋白質 79.9 g 脂質 53.5 g 食塩 7.5 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 835 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 33.3 g 食塩 2.9 g		エネルギー 533 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 4.9 g 食塩 3.3 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 684 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 21.8 g 食塩 3.0 g		エネルギー 628 kcal 蛋白質 33.4 g 脂質 16.4 g 食塩 3.3 g		
19 (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 	米飯 五目豆腐ライス(ココ) 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	26 (木)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳 	米飯 ふりかけ ぎょうざ ほうれん草コママヨ 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 山海おろし和え みそ汁(豆腐) 	エネルギー 2095 kcal 蛋白質 82.9 g 脂質 64.3 g 食塩 7.6 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		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 698 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 22.1 g 食塩 3.2 g		エネルギー 697 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 25.5 g 食塩 2.7 g		
20 (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 鶏タタキ チリソース ひじきのサラダ みそ汁 	冬至ゼリー 	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 1900 kcal 蛋白質 83.7 g 脂質 48.5 g 食塩 8.2 g	27 (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 かれい照焼 かぼちゃサラダ みそ汁 なまあげ 	ジョア ミニ 	米飯 とり 塩麹焼 マカロニカレーサラダ ほうれん草胡麻和え さつまい汁 	エネルギー 1893 kcal 蛋白質 83.8 g 脂質 49.9 g 食塩 7.7 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 651 kcal 蛋白質 31.9 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		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		
21 (土)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ (やしニンジン) 	醤油ラーメン 鶏竜田あげ ポン酢あん ソファール 	微糖アイスコーヒー 	ネバとろ丼 生揚げの煮つけ ほうれん草のえのきびたし にらたま汁 	エネルギー 1900 kcal 蛋白質 88.1 g 脂質 48.0 g 食塩 8.5 g	28 (土)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ (やしニンジン) 	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 いちごスープ 	エネルギー 1920 kcal 蛋白質 83.2 g 脂質 53.8 g 食塩 7.1 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 817 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 26.6 g 食塩 4.8 g		エネルギー 547 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 12.0 g 食塩 1.6 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 19.9 g 脂質 19.9 g 食塩 2.9 g		