

[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
1 (日)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳	肉うどん とり天 コーヒー豆乳	バナナきなこヨーグルト	豚のすき煮 味噌やっこ さつまいものごまマヨネーズ にらたま汁	1926 kcal 蛋白質 88.9 g 脂質 56.6 g 食塩 8.7 g	8 (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	1896 kcal 蛋白質 76.4 g 脂質 56.9 g 食塩 9.0 g
	574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	699 kcal 蛋白質 37.0 g 脂質 22.2 g 食塩 4.5 g		653 kcal 脂質 20.3 g			574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	719 kcal 蛋白質 33.0 g 脂質 25.7 g 食塩 3.2 g		603 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 17.1 g 食塩 3.3 g	
2 (月)	米飯 大豆ハム&おおかか みそ汁 牛乳	米飯 ふりかけ 豆腐バーグ カニカマサラダ みそ汁(たまねぎ)	カルピスゼリー	米飯 マグロかつ 焼き油揚げ和風サラダ 卵豆腐 みそ汁	1930 kcal 蛋白質 71.2 g 脂質 52.4 g 食塩 9.6 g	9 (月)	米飯 玉子焼き&おおかか 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 ソファール元気	1905 kcal 蛋白質 84.2 g 脂質 44.2 g 食塩 8.7 g
	531 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 7.2 g 食塩 2.4 g	664 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 21.6 g 食塩 3.2 g		735 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 23.6 g 食塩 4.0 g			548 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.2 g 食塩 2.4 g	707 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 20.9 g 食塩 3.5 g		650 kcal 蛋白質 36.8 g 脂質 12.1 g 食塩 2.8 g	
3 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ さばのみそ焼き 紅生姜 ほうれん草のごま和え のっぺい汁	チョコバームクーヘン	米飯 とりの生姜焼き キャベツサラダ かきたま汁 ソファール元気	1915 kcal 蛋白質 82.6 g 脂質 52.5 g 食塩 7.0 g	10 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ さわかきみそ焼き ほうれん草のごま和え みそ汁 大根	プリン	米飯 肉豆腐 さつまいとりの甘煮 みそ汁(オクラ)	1900 kcal 蛋白質 84.2 g 脂質 44.4 g 食塩 7.6 g
	617 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	721 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 24.0 g 食塩 2.5 g		577 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 15.2 g 食塩 2.1 g			591 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 10.8 g 食塩 2.2 g	603 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 15.5 g 食塩 3.0 g		700 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 18.1 g 食塩 2.4 g	
4 (水)	米飯 ウインナーソーテー ポテトクリー かき玉スープ 牛乳	リクエスト:カツカレー ヒレカツ ブロックリーさっぱりサラダ	杏仁豆腐	米飯 ホイコーロー 長芋梅かつお和え みそ汁	2017 kcal 蛋白質 81.8 g 脂質 56.4 g 食塩 8.3 g	11 (水)	米飯 ウインナーソーテー クリーム かき玉スープ 牛乳	みそラーメン マーボーナス 山海おろし和え	ソファール元気	お蕎麦屋さんのカレーライス カリフラワーサラダ 豆乳スープ	1967 kcal 蛋白質 85.3 g 脂質 60.0 g 食塩 13.9 g
	591 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.3 g 食塩 2.5 g			614 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 15.7 g 食塩 2.4 g			611 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 15.9 g 食塩 2.6 g	718 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 26.1 g 食塩 7.6 g		638 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 18.0 g 食塩 3.7 g	
5 (木)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ とりねぎ味噌焼き じゃがいもおおかか みそ汁 なまあげ	ソファール元気	卵とじ メンチカツ 辛し和え みそ汁 キャベツ	1899 kcal 蛋白質 89.9 g 脂質 41.5 g 食塩 7.0 g	12 (木)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ 鶏バジルオー ブロックリーマ 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 おおかか和え(ほうれん草) 豚汁	1957 kcal 蛋白質 82.6 g 脂質 47.7 g 食塩 7.6 g
	700 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 16.7 g 食塩 1.7 g	559 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 9.1 g 食塩 2.3 g		640 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 15.7 g 食塩 3.0 g			725 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 15.1 g 食塩 2.1 g	614 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 18.0 g 食塩 2.3 g		618 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 14.6 g 食塩 3.2 g	
6 (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 焼魚 サンマ おろしポン酢ソース パンプキンサラダ 青菜汁	大雪:みかん	米飯 ふりかけ 焼肉炒め なめこ豆腐 さつまい ジョア ミニ	1895 kcal 蛋白質 78.8 g 脂質 52.9 g 食塩 7.6 g	13 (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 さわかき 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 ピーマンの肉詰め かぼちゃの甘煮 シラス納豆 みそ汁(ほうれん草)	1871 kcal 蛋白質 80.2 g 脂質 48.7 g 食塩 7.8 g
	616 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	689 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 28.2 g 食塩 2.6 g		590 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 10.1 g 食塩 2.6 g			616 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	630 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 18.5 g 食塩 2.1 g		625 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 15.6 g 食塩 3.3 g	
7 (土)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁(もやし) 牛乳	月見そば おんせんたまご 天ぷら 豆乳	カルシウムどら焼き	味噌とん井 つなじゃが ブロックとマト みそ汁(キャベツ)	1857 kcal 蛋白質 82.6 g 脂質 53.8 g 食塩 7.6 g	14 (土)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁(もやし) 牛乳	パン コーンスープ ハンバーグ 付け合わせ フルーツポンチ	みかん	そばろ井 豆腐野菜あんかけ(軟) ツナかぼちゃサラダ みそ汁(玉葱・ほうれん草)	2000 kcal 蛋白質 92.7 g 脂質 67.2 g 食塩 7.4 g
	536 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	732 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 30.1 g 食塩 2.2 g		589 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 14.3 g 食塩 3.3 g			536 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	798 kcal 蛋白質 42.9 g 脂質 33.2 g 食塩 2.6 g		666 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 24.6 g 食塩 2.7 g	