

[なごみ ショートステイ 1月 献立表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2025年 1月 1: 常食

2024-11-22 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 (水)	米飯 ウイナーソーテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	米飯 ふりかけ おせち かき煮 フィクレスピオピーチ	みかん	ネギトロ丼 肉じゃが 卵豆腐 すまし汁	エネルギー 1993 kcal 蛋白質 81.8 g 脂質 38.8 g 食塩 9.9 g	8 (水)	米飯 ウイナーソーテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	ひき肉のカレーライス ワサビマヨネーズサラダ	杏仁豆腐	米飯 ホイコーロー にんじん甘煮 ネバトコ和え みそ汁	エネルギー 1909 kcal 蛋白質 82.8 g 脂質 52.3 g 食塩 8.7 g
2 (木)	米飯 目玉焼き白菜ナムル みそ汁 なまあげ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ ほっけ塩焼き 山海おろし和え けんちん汁	コーヒームース	メンチカツカレー ツナ大根サラダ フルーツヨーグルト ちやわんむし	エネルギー 1835 kcal 蛋白質 80.7 g 脂質 50.3 g 食塩 8.2 g	9 (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煮 みそ汁 なまあげ	ソファール元気	卵とじ丼 メンチカツ 辛し和え みそ汁 キャベツ	エネルギー 1931 kcal 蛋白質 89.8 g 脂質 45.5 g 食塩 6.7 g
3 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 たまねぎ 牛乳	さつま芋ごはん 豚の韓国風煮物 ほうれん草サラダ 豆乳飲料	コーヒーゼリー	米飯 鶏肉のママレード焼 ぜんまいの煮物 野菜スープ 杏仁豆腐	エネルギー 1937 kcal 蛋白質 83.6 g 脂質 52.4 g 食塩 7.3 g	10 (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 魚のみぞれ煮 パンキンサラダ 青菜汁	ジョア ミニ	米飯 焼肉炒め 長芋梅かつお ワカメスープ ミルクプリン	エネルギー 1916 kcal 蛋白質 80.5 g 脂質 47.3 g 食塩 8.0 g
4 (土)	米飯 豆腐バーグ おろしあんか みそ汁 牛乳	ナポリタン ツナ大根サラダ フィクレスドリンク	ソファール元気	阿蘇高菜めし ほっけ塩焼き コロッコ キャベツサラダ みそ汁 大根	エネルギー 1870 kcal 蛋白質 85.4 g 脂質 50.5 g 食塩 7.5 g	11 (土)	米飯 豆腐バーグ おろしあんか 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	味噌トン丼 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
5 (日)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 さんま塩焼き おろしポン酢ソース ほうれん草胡麻和え みそ汁	パインアップル	米飯 チキンカツ キャベツ和風サ 豚汁 ブロッカゼリー	エネルギー 1888 kcal 蛋白質 79.6 g 脂質 56.1 g 食塩 7.5 g	12 (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 1931 kcal 蛋白質 79.1 g 脂質 60.2 g 食塩 9.0 g
6 (月)	米飯 大豆ハム&おおかか和え みそ汁 牛乳	米飯 ふりかけ ハンバーグ煮込ソース ささみの和え物 みそ汁 (たま)	ミルージュ	米飯 魚のマスタード焼き ツナ大根サラダ 清汁 (はんぺん・みつば)	エネルギー 1903 kcal 蛋白質 82.6 g 脂質 50.0 g 食塩 8.4 g	13 (月)	米飯 玉子焼き&おおかか和え 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 白菜	アイスコーヒー	米飯 鶏の山椒煮 納豆 みそ汁 ソファール元気	エネルギー 1905 kcal 蛋白質 84.2 g 脂質 44.2 g 食塩 8.7 g
7 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ さわらの味噌汁 紅生姜 ほうれん草のごま和え のっぺい汁	みかん	なごみ七草がゆ とりの生姜焼き 白和え かきたま汁 ソファール元気	エネルギー 1742 kcal 蛋白質 82.7 g 脂質 47.0 g 食塩 6.9 g	14 (火)	米飯 NEW: カレーポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ 白身魚辛みそ焼き 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甘煮 みそ汁 (オクラ)	エネルギー 1908 kcal 蛋白質 85.5 g 脂質 44.4 g 食塩 7.8 g