

# [ なごみ ショートステイ2月 献立表 ]

調布市知的障害者援護施設なごみ  
2025年 2月

2025-01-07 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 (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	味噌トン井 つなじゃが プロカリサラダ みそ汁 (キャベツ)	エネルギー - 1858 kcal 蛋白質 83.2 g 脂質 53.6 g 食塩 7.5 g	22 (土)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (もやし・ 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・ 豆腐)	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 21.2 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 - 590 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 14.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 707 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 19.8 g 食塩 4.0 g		エネルギー - 666 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 24.6 g 食塩 2.7 g				
16 (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 - 1885 kcal 蛋白質 73.9 g 脂質 57.0 g 食塩 8.8 g	23 (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)	ソフール元気	米飯 目玉焼きハンバーグ にんにん甘煮 プロカリサラダ 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
	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 - 708 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 17.1 g 食塩 3.0 g		エネルギー - 603 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 17.1 g 食塩 3.3 g	エネルギー - 682 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 19.9 g 食塩 2.8 g		エネルギー - 703 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 24.9 g 食塩 2.5 g				
17 (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 ソフール元気	エネルギー - 1905 kcal 蛋白質 84.2 g 脂質 44.2 g 食塩 8.7 g	24 (月)	米飯 大豆ハム&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 にんにん甘煮 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
	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 - 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 29.0 g 脂質 31.4 g 食塩 3.2 g				
18 (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 みそ汁 大根	プリン	米飯 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 - 1838 kcal 蛋白質 82.2 g 脂質 38.2 g 食塩 7.6 g	25 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ かれい生姜あん しょうがあん さつま芋ゴママヨ和え みそ汁	クリーム水羊羹	もち麦ご飯 とろろ味噌焼き かにクリームコロッケ コールスローサラダ 赤だし	エネルギー - 1956 kcal 蛋白質 80.0 g 脂質 54.8 g 食塩 6.8 g
	エネルギー - 591 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 10.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 603 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 15.5 g 食塩 3.0 g		エネルギー - 644 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 11.9 g 食塩 2.4 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 - 698 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 18.1 g 食塩 2.3 g				
19 (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 マーボーナス 山海おろし和え 清汁 (はんぺん・ 豆腐)	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 豆乳スープ	エネルギー - 1978 kcal 蛋白質 86.6 g 脂質 56.1 g 食塩 9.2 g	26 (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	スバミート ツナサラダ さつま芋とリンゴの重ね煮	ジョア ミニ	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 - 1876 kcal 蛋白質 78.5 g 脂質 46.5 g 食塩 8.1 g
	エネルギー - 611 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 15.9 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 729 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 22.2 g 食塩 2.6 g		エネルギー - 638 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 18.0 g 食塩 3.7 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 - 752 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 26.3 g 食塩 2.3 g				
20 (木)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ 鶏バジルオイル焼 プロックリーマスタード和え みそ汁 (ほうれんそう)	キャラメルプリン	もち麦ご飯 ふりかけ 豆腐バーグ さつま芋のレモン煮 おかか和え(ほうれんそう) 豚汁	エネルギー - 1950 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 47.1 g 食塩 7.5 g	27 (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 ほうれん草の煮しめ みそ汁 キャベツ	いちご豆乳	五目豆腐ライス (c.c) ササミスープ 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
	エネルギー - 725 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 15.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 614 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 18.0 g 食塩 2.3 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 - 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				
21 (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 さけみそマヨ焼き きんぴらごぼう 清汁 (はんぺん・みつば)	たまごホーロ	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)	エネルギー - 1911 kcal 蛋白質 80.6 g 脂質 54.3 g 食塩 7.8 g	28 (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	ソフール元気	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 - 1868 kcal 蛋白質 82.9 g 脂質 48.5 g 食塩 8.2 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	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 - 619 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 14.2 g 食塩 4.0 g				