

# [ 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
15 (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	醤油ラーメン シユウマイ ナムル	ペクシーいちご	小豆粥 筑前煮 しらすおろし 豆乳スープ	1813 kcal 蛋白質 81.3 g 脂質 50.4 g 食塩 12.2 g	22 (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	スパミート さつまいもレズン煮 キャベツスープ	ジョア ミニ	米飯 ふりかけ かれのいにつけ かぼちゃ甘煮 山海おろし和え みそ汁	1862 kcal 蛋白質 81.8 g 脂質 40.5 g 食塩 9.5 g
	591 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.3 g 食塩 2.5 g	721 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 20.5 g 食塩 6.0 g		501 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 14.6 g 食塩 3.7 g	596 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 15.6 g 食塩 2.6 g		594 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 19.0 g 食塩 3.3 g	539 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 5.4 g 食塩 3.6 g			
16 (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 フロコリマスタード 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 さつまいもレモン煮 おかか和え (ほうれん草) 豚汁	1906 kcal 蛋白質 83.3 g 脂質 45.7 g 食塩 7.2 g	23 (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 なめたけおろしあん ほうれん草の煮浸し みそ汁 キャベツ	いちご豆乳	五目豆腐ライス (c.c) ササミサラダ 中華スープ 杏仁豆腐 いちごソース	1904 kcal 蛋白質 82.6 g 脂質 45.0 g 食塩 5.4 g
	680 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 13.7 g 食塩 1.8 g	614 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 18.0 g 食塩 2.0 g		612 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 14.0 g 食塩 3.1 g	680 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 13.7 g 食塩 1.8 g		594 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 17.5 g 食塩 2.3 g	630 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 13.8 g 食塩 1.3 g			
17 (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 さわらみそマヨ焼き きんぴらごぼろ 清汁 (はんぺん・みつば)	たまごボーロ	もち麦ご飯 ビーマンの肉詰め かぼちゃの甘煮 シラス納豆 みそ汁 (ほう)	1886 kcal 蛋白質 81.6 g 脂質 49.7 g 食塩 7.8 g	24 (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 鶏タツタ チリソース みじきのサラダ みそ汁	ソファール元気	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	1872 kcal 蛋白質 83.2 g 脂質 48.4 g 食塩 8.2 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		640 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 16.6 g 食塩 3.3 g	616 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g		624 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 14.2 g 食塩 4.0 g	632 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 19.6 g 食塩 1.8 g			
18 (土)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (玉葱) 牛乳	ソース焼きそば ほうれん草のごま和え ワナンスープ	いちご豆乳	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)	1825 kcal 蛋白質 81.4 g 脂質 50.7 g 食塩 8.1 g	25 (土)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (もやし) 牛乳	みそラーメン シユウマイ ソファール	あんまん	刻みのり米飯 爆弾丼の具 (冷) とりじやが かきたま汁	1866 kcal 蛋白質 84.0 g 脂質 32.1 g 食塩 11.7 g
	565 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 11.4 g 食塩 2.2 g	594 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 14.7 g 食塩 3.2 g		666 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 24.6 g 食塩 2.7 g	540 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g		789 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 17.1 g 食塩 7.6 g	537 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 5.6 g 食塩 2.0 g			
19 (日)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	米飯 チキンカツ キャベツ和風サラダ 清汁 (はんぺん)	フイクレスピオ	米飯 目玉焼きハンバーグ にんじん甘煮 ブロッコリサラダ ミルクスープ	1941 kcal 蛋白質 89.4 g 脂質 56.3 g 食塩 7.5 g	26 (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 ほうれん草サラダ トマトスープ	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 みかん	1902 kcal 蛋白質 80.7 g 脂質 52.3 g 食塩 8.4 g
	574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	668 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 17.3 g 食塩 2.5 g		699 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 24.9 g 食塩 2.5 g	574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g		607 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 16.4 g 食塩 2.8 g	721 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 21.8 g 食塩 3.1 g			
20 (月)	米飯 大豆ハム&おかか和え みそ汁 牛乳	米飯 ふりかけ ブリ大根 ゆでほうれん草 ツナポテトサラダ みそ汁 (キャベツ)	いちごスムース	もち麦ご飯 ポークチャップ ピーナツ和え 納豆 にらたま汁	1900 kcal 蛋白質 91.2 g 脂質 50.0 g 食塩 7.5 g	27 (月)	米飯 大豆ハム&おかか和え みそ汁 牛乳	米飯 ふりかけ しゅうまい さき玉サラダ 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	1904 kcal 蛋白質 82.3 g 脂質 50.8 g 食塩 10.2 g
	542 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 8.2 g 食塩 2.4 g	768 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 28.2 g 食塩 2.5 g		590 kcal 蛋白質 36.1 g 脂質 13.6 g 食塩 2.6 g	542 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 8.2 g 食塩 2.4 g		732 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 22.4 g 食塩 4.6 g	630 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 20.2 g 食塩 3.2 g			
21 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ 白身魚のコチュマヨソース さつまいものオレンジ煮 青菜汁	水羊羹ハフエ	もち麦ご飯 とり麹味噌 もやし炒め かぼちゃサラダ 清汁 (はんぺん)	1905 kcal 蛋白質 79.5 g 脂質 46.8 g 食塩 6.3 g	28 (火)	米飯 カレーポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ さばのみぞれソース ひじきのサラダ 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	1915 kcal 蛋白質 82.8 g 脂質 55.7 g 食塩 7.7 g
	617 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	764 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 21.0 g 食塩 1.7 g		524 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 12.5 g 食塩 2.2 g	618 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g		718 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 23.5 g 食塩 3.0 g	579 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 18.9 g 食塩 2.3 g			