

[ 3月なごみ ショートステイ 献立表 ]

調布市知的障害者援護施設なごみ  
2025年 3月

2025-02-14 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 (土)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (もやし) 牛乳	醤油ラーメン 鶏竜田あげ ソフール	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	1844 kcal 82.2 g 45.5 g 7.4 g	8 (土)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (もやし) 牛乳	白身魚のピリ辛ソース にんじん甘煮 しよぼろ納豆 みそ汁	キウイフルーツ	オムライス サラダ奴 とうもろこしスープ いちごムース	1857 kcal 81.9 g 48.5 g 7.1 g
	536 kcal 21.2 g 9.4 g 2.1 g	761 kcal 29.4 g 24.1 g 3.7 g		547 kcal 31.6 g 12.0 g 1.6 g			536 kcal 21.2 g 9.4 g 2.1 g	647 kcal 33.9 g 19.2 g 2.1 g		674 kcal 26.8 g 19.9 g 2.9 g	
2 (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 チキンゲット ナムル キウイフルーツ	1858 kcal 80.9 g 46.6 g 8.4 g	9 (日)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	ナポリタン ブロックリー人參サラダ ミルクスープ	コーヒームース	米飯 ハンバーグシチュー イタリアンサラダ いちご豆乳	2063 kcal 81.8 g 62.4 g 8.3 g
	570 kcal 20.6 g 13.8 g 2.5 g	559 kcal 28.3 g 9.9 g 2.8 g		729 kcal 32.0 g 22.9 g 3.1 g			574 kcal 20.9 g 14.1 g 2.5 g	787 kcal 35.3 g 29.7 g 3.7 g		702 kcal 30.6 g 18.6 g 2.1 g	
3 (月)	米飯 大豆ハム&おかか和え みそ汁 牛乳	菜の花寿司 しゅうまい 花びら汁	いちごムース	もち麦ご飯 味噌カツ 蒸しキャベツ みきわりなっと 豆腐のすまし汁	1913 kcal 84.8 g 48.3 g 10.2 g	10 (月)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳	米飯 ふりかけ チキン南蛮 さつま芋とりんこの甘煮 清汁 (はんぺん)	ソフール元気	もち麦ご飯 魚の粕漬け ぜんまいの煮物 なめこ豆腐 みそ汁 (かぼちゃ)	1984 kcal 78.0 g 59.8 g 8.5 g
	531 kcal 22.8 g 7.2 g 2.4 g	715 kcal 20.8 g 19.7 g 4.5 g		667 kcal 32.0 g 21.4 g 3.3 g			548 kcal 22.2 g 11.2 g 2.4 g	920 kcal 25.2 g 37.1 g 2.7 g		516 kcal 30.6 g 11.5 g 3.4 g	
4 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ さわらのみぞれソース 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 鶏胸みそ焼き ポテトサラダ みそ汁 なまあげ	1902 kcal 86.3 g 51.5 g 7.7 g	11 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ さばカレームニエル トマトソース ほうれん草スープ	プリン	もち麦ご飯 豚肉となすの味噌炒め ポテトサラダ 豆腐のすまし汁	1986 kcal 76.2 g 70.5 g 7.2 g
	617 kcal 21.4 g 13.3 g 2.4 g	694 kcal 18.8 g 18.8 g 3.0 g		591 kcal 31.1 g 19.4 g 2.3 g			617 kcal 21.4 g 13.3 g 2.4 g	722 kcal 26.3 g 32.5 g 2.6 g		647 kcal 24.7 g 24.7 g 2.2 g	
5 (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	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 豚味噌炒め ツナポパイサラダ みそ汁 豆腐 ソフール元気	2011 kcal 80.6 g 62.4 g 8.2 g	12 (水)	米飯 ウイナーソーテー ポテトクリーム かき玉 牛乳	あんかけ焼きそば 鶏てん レモンあん 卵中華スープ	マンゴー	阿蘇高菜めし ブルコギ ほうれん草ツナ和え 清汁	1892 kcal 87.8 g 57.3 g 7.9 g
	591 kcal 21.1 g 15.3 g 2.5 g	833 kcal 29.7 g 33.2 g 2.9 g		587 kcal 29.8 g 13.9 g 2.8 g			591 kcal 21.1 g 15.3 g 2.5 g	718 kcal 36.9 g 26.8 g 2.5 g		583 kcal 15.2 g 15.2 g 2.2 g	
6 (木)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	米飯 ぎょうざ ほうれん草ゴママヨ 中華スープ 豆腐	気になる野菜ミニ	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)	2055 kcal 82.3 g 63.5 g 7.3 g	13 (木)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ タンドリーチキン パタトウイユ添え ペーコンスープ	パイナップル	もち麦ご飯 メンチカツ 白和え 豚汁	1934 kcal 80.2 g 50.9 g 7.5 g
	700 kcal 27.9 g 16.7 g 1.7 g	658 kcal 31.3 g 21.3 g 2.0 g		697 kcal 31.1 g 25.5 g 2.7 g			680 kcal 20.5 g 13.7 g 1.8 g	566 kcal 28.3 g 12.5 g 2.9 g		688 kcal 23.4 g 24.7 g 2.8 g	
7 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 もやし 牛乳	高菜めし かれい照焼 にんじん甘煮 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 さつま汁	1888 kcal 83.3 g 49.5 g 7.8 g	14 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 もやし 牛乳	さつま芋ごはん 南部焼き ほうれん草サラダ みそ汁 (キャベツ)	ミルクプリン	米飯 マーボーナス かぼちゃサラダ 野菜スープ	1865 kcal 71.6 g 55.2 g 8.1 g
	616 kcal 23.3 g 14.6 g 2.4 g	619 kcal 31.3 g 15.0 g 2.7 g		653 kcal 31.1 g 19.9 g 2.3 g			616 kcal 23.3 g 14.6 g 2.4 g	610 kcal 30.4 g 16.8 g 3.2 g		639 kcal 17.9 g 23.8 g 2.5 g	