

# [ 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
15 (土)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (もやしニンジン) 牛乳	肉そば ほうれん草マヨネーズ和え コーヒードリンク	ロッチェチョコパイ	温卵かけごはん さつま揚げの煮物 味噌やっこ みそ汁 大根	エネルギー - 1905 kcal 蛋白質 81.8 g 脂質 47.0 g 食塩 9.8 g	22 (土)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (もやしニンジン) 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 ブロッコリー人参ドレッシング みそ汁 (キャベツ)	エネルギー - 1872 kcal 蛋白質 83.2 g 脂質 53.9 g 食塩 7.7 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 - 714 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 24.5 g 食塩 3.3 g		エネルギー - 655 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 13.1 g 食塩 4.4 g		エネルギー - 549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 733 kcal 蛋白質 33.8 g 脂質 30.1 g 食塩 2.3 g		エネルギー - 590 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 14.3 g 食塩 3.0 g		
16 (日)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 塩焼き (鯖) 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	ソースカツどん 白和え 豚汁 ソファール元気	エネルギー - 1883 kcal 蛋白質 82.1 g 脂質 52.0 g 食塩 9.2 g	23 (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	米飯 麻婆豆腐 ハム花野菜サラダ かきたま汁	エネルギー - 1928 kcal 蛋白質 80.9 g 脂質 63.7 g 食塩 8.5 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 - 582 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 19.9 g 食塩 2.2 g		エネルギー - 727 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 18.0 g 食塩 3.9 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 - 726 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 27.0 g 食塩 3.3 g		エネルギー - 628 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 22.6 g 食塩 2.7 g		
17 (月)	米飯 大豆ハム&おおかか和え みそ汁 牛乳	米飯 ふりかけ 豆腐バーグ ささみの和え物 みそ汁 (たまねぎ)	いちご豆乳	米飯 魚のマスタード焼き ツナ大根サラダ 清汁 (はんぺん)	エネルギー - 1866 kcal 蛋白質 80.0 g 脂質 49.5 g 食塩 7.8 g	24 (月)	米飯 玉子焼き&おおかか和え みそ汁 牛乳	わかめご飯 白身魚フライ 菜花のごま酢和え みそ汁 白菜	黒糖ろーるけき	米飯 鶏の山椒煮 納豆 みそ汁 ソファール元気	エネルギー - 1909 kcal 蛋白質 85.0 g 脂質 44.9 g 食塩 8.9 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 - 718 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 24.1 g 食塩 2.9 g		エネルギー - 617 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 18.2 g 食塩 2.5 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 - 711 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 21.6 g 食塩 3.7 g		エネルギー - 650 kcal 蛋白質 36.8 g 脂質 12.1 g 食塩 2.8 g		
18 (火)	米飯 カレーポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ ナバのみそ煮 紅生姜 ほうれん草のごま和え のっぺい汁	杏仁豆腐	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	エネルギー - 1859 kcal 蛋白質 81.6 g 脂質 46.7 g 食塩 7.0 g	25 (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 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 - 1904 kcal 蛋白質 84.8 g 脂質 43.3 g 食塩 7.9 g
	エネルギー - 619 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 13.4 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 663 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 18.1 g 食塩 2.5 g		エネルギー - 577 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 15.2 g 食塩 2.1 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 - 680 kcal 蛋白質 34.3 g 脂質 19.9 g 食塩 2.9 g		エネルギー - 607 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 10.1 g 食塩 2.6 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	スパミート ワサビマヨネーズサラダ ミルクスープ	オレンジゼリー	米飯 ホイコーロー にんじん甘煮 ネバトロ和え みそ汁	エネルギー - 1863 kcal 蛋白質 83.4 g 脂質 50.7 g 食塩 7.7 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	お蕎麦屋さんのカレーライス カリフラワーサラダ 豆乳きのこスープ	気になる野菜ミニ	米飯 マーボーナス 山海おろし和え キノコ汁	エネルギー - 1911 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 57.1 g 食塩 9.6 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 - 670 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 20.5 g 食塩 3.0 g		エネルギー - 602 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 14.9 g 食塩 2.2 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 - 694 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 18.4 g 食塩 4.2 g		エネルギー - 626 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 23.4 g 食塩 2.9 g		
20 (木)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	ゆかりごはん とりねぎ味噌焼き じゃがいもおおかか煮 みそ汁	おはぎ 春分の日	米飯 メンチカツの卵とじ 辛し和え みそ汁 キ	エネルギー - 1892 kcal 蛋白質 80.0 g 脂質 46.8 g 食塩 7.7 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 鶏バジルオイル焼 ブロッコリーマスタード和え 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 さつまいものレモン煮 おおかか和え(ほうれん草) 豚汁	エネルギー - 1905 kcal 蛋白質 83.3 g 脂質 45.7 g 食塩 7.2 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 - 521 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 6.9 g		エネルギー - 671 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 23.2 g 食塩 3.1 g		エネルギー - 666 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 13.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 614 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 18.0 g 食塩 2.8 g		エネルギー - 611 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 14.0 g 食塩 3.1 g		
21 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 たまねぎ 牛乳	米飯 ふりかけ 焼魚 しやけ おろしポン酢ソース パンピングサラダ 青菜汁	ショア ミニ	米飯 焼肉炒め コロケ ワカメスープ ミルクプリン	エネルギー - 1893 kcal 蛋白質 82.6 g 脂質 47.5 g 食塩 7.7 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 さばみそマヨ焼き きんぴらごぼう 清汁 (はんぺん)	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)	エネルギー - 1911 kcal 蛋白質 80.6 g 脂質 54.3 g 食塩 7.8 g
	エネルギー - 619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 593 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 13.6 g 食塩 2.6 g		エネルギー - 681 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 19.3 g 食塩 2.7 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 21.2 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		