

[なごみ ショートステイ 5月 献立表]

調布市知的障害者援護施設なごみ

2025年 5月 1:常食

2025-03-28 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 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳 	とうもろこしごはん とり鶏味噌焼き ブロッコリーサラダ かき玉汁 	杏仁豆腐 	もち麦ご飯 揚げ白身魚 しょうがあん さつま芋ママヨ和え みそ汁 オレンジゼリー 	エネルギー - 1836 kcal たんぱく質 80.2 g 脂質 51.9 g 食塩 10.3 g	8 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳 	たけのこご飯 鶏かおり焼き にんじん甘煮 みそ汁 もやし 	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 キウイフルーツ 	エネルギー - 1845 kcal たんぱく質 81.3 g 脂質 48.8 g 食塩 8.8 g
2 (金)	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 ほうれん草おから ポテトサラダ みそ汁(おへん) 	ドーナツ 	もち麦ご飯 ポークチャップ にんじん甘煮 納豆 ワカメスープ 	エネルギー - 1874 kcal たんぱく質 84.5 g 脂質 47.2 g 食塩 9.0 g	9 (金)	米飯 大豆ハム&おかか和え みそ汁 牛乳 	ターメリックライス ハンバーグ スパンダー キャベツサラダ ミルクスープ 	マンゴークリーム 	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 	エネルギー - 1898 kcal たんぱく質 80.3 g 脂質 49.3 g 食塩 9.3 g
3 (土)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳 	米飯 ふりかけ チキンカツ キャベツ和風サラダ 清汁(はんぺん・青菜) 	ライクレスドリンク 	もち麦ご飯 ぎょうざ もやにら炒め コールスローみそ 豆腐のすまし汁 	エネルギー - 1924 kcal たんぱく質 80.2 g 脂質 53.8 g 食塩 8.6 g	10 (土)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳 	あんかけ焼きそば 肉団子 ミニ 卵中華スープ 	パインアップル 	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 	エネルギー - 1876 kcal たんぱく質 87.4 g 脂質 54.5 g 食塩 7.2 g
4 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁(たまねぎ) 牛乳 	つけ麺 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 	エネルギー - 1844 kcal たんぱく質 82.1 g 脂質 44.7 g 食塩 7.5 g	11 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ かき玉スープ 牛乳 	しらすごはん しゅうまい ナムル 豆腐のすまし汁 	いちごムース 	もち麦ご飯 ふりかけ 豚味噌炒め ツナボパイサラダ みそ汁 豆腐 ソフール元気 	エネルギー - 1871 kcal たんぱく質 83.2 g 脂質 52.7 g 食塩 10.1 g
5 (月)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳 	ブラックライス 白身魚カレー ニエル ひじきのサラダ みそ汁 キャ 	こどもの日ゼリー 	五目豆腐ライス(こ) ササミサラダ 中華スープ 杏仁豆腐 	エネルギー - 1825 kcal たんぱく質 81.0 g 脂質 42.1 g 食塩 5.5 g	12 (月)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳 	大豆入りごはん ぎょうざ ほうれん草ゴマ酢和え 中華スープ 豆腐 	オレンジゼリー 	もち麦ご飯 とり 塩焼 白和え マカロニサラダ さつま汁 	エネルギー - 1978 kcal たんぱく質 79.4 g 脂質 55.3 g 食塩 7.2 g
6 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 もやし 牛乳 	米飯 こまいのたれカツ にんじん甘煮 菜の花の煮浸し 卵の味噌汁 	ソフール 	もち麦ご飯 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 - 1904 kcal たんぱく質 76.2 g 脂質 49.1 g 食塩 7.9 g	13 (火)	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 	もち麦ご飯 ふりかけ ささみの梅しそフラ 山海おろし和え みそ汁(豆腐・なめこ) 	エネルギー - 1890 kcal たんぱく質 88.7 g 脂質 54.9 g 食塩 7.9 g
7 (水)	米飯 ウインナーソーサー ポテトクリュー かき玉スープ 牛乳 	スパミート ツナサラダ さつまいものレモン煮 	ジョア ミニ 	もち麦ご飯 ふりかけ 赤魚につけ かぼちゃ 山海おろし和え みそ汁 菜・ふ 	エネルギー - 1843 kcal たんぱく質 78.4 g 脂質 46.3 g 食塩 8.2 g	14 (水)	米飯 ウインナーソーサー ポテトクリュー みそ汁(もやし・しょうが) 牛乳 	オムライス サラダ奴 とうもろこしスープ 	いちごムース 	もち麦ご飯 白身魚のピリ辛ソース にんじん甘煮 しょうろ納豆 みそ汁 フルーツヨーグル 	エネルギー - 1944 kcal たんぱく質 81.5 g 脂質 59.9 g 食塩 7.1 g