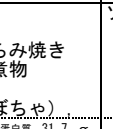
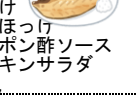
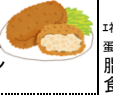


[なごみ ショートステイ 5月 献立表]

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
15 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 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 ハンバーグシチュー イタリアンサラダ いちご豆乳 	エネルギー 1961 kcal 蛋白質 80.4 g 脂質 55.6 g 食塩 7.8 g	22 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳 	米飯 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 	マンゴー 	ソースカツどん 白和え 豚汁 ソファール元氣 	エネルギー 1901 kcal 蛋白質 81.8 g 脂質 51.9 g 食塩 9.2 g
16 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳 	米飯 ふりかけ めかじきからみ焼き ぜんまいの煮物 ナムル みそ汁(かぼちゃ) 	ソファール元氣 	もち麦ご飯 鶏竜田あげ トマトマリネソース なめこ豆腐 清汁(はんぺん) 	エネルギー 1917 kcal 蛋白質 79.1 g 脂質 60.4 g 食塩 8.5 g	23 (金)	米飯 玉子焼き&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(たけのこ) 	いちご豆乳 	もち麦ご飯 白身魚のマスタード焼き ツナ大根サラダ 清汁(はんぺん・みつば) 	エネルギー 1856 kcal 蛋白質 79.5 g 脂質 50.1 g 食塩 8.0 g
17 (土)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳 	米飯 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ ほうれん草ス 	プリン 	もち麦ご飯 のり佃煮 豚肉の生姜焼き コロケ 豆腐のすまし汁 オレンジゼリー 	エネルギー 1909 kcal 蛋白質 82.5 g 脂質 46.8 g 食塩 7.4 g	24 (土)	米飯 カレーポトフ バナナ 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 	もち麦ご飯 とりの生姜焼き キャベツサラダ かきたま汁 ソファール元氣 	エネルギー 1909 kcal 蛋白質 85.9 g 脂質 58.6 g 食塩 6.8 g
18 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁(もやし) 牛乳 	肉そば ほうれん草マヨネーズ和え コーヒー豆乳 	NEW 	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 1847 kcal 蛋白質 80.7 g 脂質 43.9 g 食塩 9.8 g	25 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁(芋ニン) 牛乳 	みそラーメン キャベツ和風サラダ オレンジゼリー 	コーヒードラ 	もち麦ご飯 ホイコーロー ネバトロ和え みそ汁 	エネルギー 1844 kcal 蛋白質 80.0 g 脂質 44.8 g 食塩 11.7 g
19 (月)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳 	米飯 ふりかけ メンチカツ ラタトゥイユ添え ペーコンスープ 	パインアップル 	もち麦ご飯 タンドリーチキン 白和え 豚汁 	エネルギー 1911 kcal 蛋白質 80.0 g 脂質 50.7 g 食塩 6.9 g	26 (月)	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 じゃがいもおかかあんかけ みそ汁 	ラムネゼリー 	もち麦ご飯 メンチカツの卵とじ 辛し和え みそ汁 キャベツ 	エネルギー 1892 kcal 蛋白質 79.3 g 脂質 46.9 g 食塩 7.6 g
20 (火)	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 さけ南部焼き ほうれん草サラダ みそ汁(キャベツ) 	ミルクプリン 	もち麦ご飯 豆腐のカレー煮 キャベツ和風サラダ 野菜スープ 	エネルギー 1861 kcal 蛋白質 79.9 g 脂質 55.8 g 食塩 8.5 g	27 (火)	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 ほっけ おろしポン酢ソース パンブキンサラダ 青菜汁 	ジョア ミニ 	もち麦ご飯 焼肉炒め コロケ ワカメスープ ミルクプリン 	エネルギー 1869 kcal 蛋白質 79.3 g 脂質 48.7 g 食塩 7.7 g
21 (水)	米飯 ウインナーソーテー ポテトクリーム かき玉スープ 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 	もち麦ご飯 ブルコギ ほうれん草ツナ和え 清汁 キウイフルーツ 	エネルギー 1892 kcal 蛋白質 81.7 g 脂質 56.2 g 食塩 8.4 g	28 (水)	米飯 ウインナーソーテー 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 	味噌トシ井 ブロッコリー人参ドレッシング みそ汁(ほうれん草油揚げ) 食物せんいゼリー 	エネルギー 1828 kcal 蛋白質 79.4 g 脂質 48.3 g 食塩 9.3 g