

[ なごみ ショートステイ6月 献立表 ]

調布市知的障害者援護施設なごみ

2025年 6月

1:常食

0:基本メニュー

2025-05-02 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<br>(日) | 米飯<br>豆腐バーグ<br>おろしあんかけ<br>かき玉スープ<br>牛乳        | しらすごはん<br>しゅうまい<br>ナムル<br>豆腐のすまし汁                      | いちごムース  | もち麦ごはん<br>ふりかけ<br>豚味噌炒め<br>ツナボバイサラ<br>みそ汁 豆腐<br>ソファール元氣       | 1871 kcal<br>たんぱく質 83.2 g<br>脂質 52.7 g<br>食塩 10.1 g | 22<br>(日) | 米飯<br>豆腐バーグ<br>おろしあんかけ<br>みそ汁 (もやしニンジン)<br>牛乳 | 冷やしそば<br>かきあげ<br>ほうれん草マヨネーズ和え<br>豆乳飲料          | コーヒームース   | 温卵かけごはん<br>さつま揚げの煮物<br>味噌やっこ<br>みそ汁 大根           | 1941 kcal<br>たんぱく質 80.5 g<br>脂質 52.7 g<br>食塩 10.4 g |
|           | 570 kcal 蛋白質 22.8 g<br>脂質 11.2 g 食塩 2.5 g     | 665 kcal 蛋白質 20.0 g<br>脂質 20.0 g 食塩                    |         | 636 kcal 蛋白質 30.0 g<br>脂質 21.5 g 食塩 2.8 g                     |                                                     |           | 536 kcal 蛋白質 21.4 g<br>脂質 9.4 g 食塩 2.1 g      | 767 kcal 蛋白質 22.6 g<br>脂質 30.0 g 食塩 3.9 g      |           | 638 kcal 蛋白質 26.7 g<br>脂質 13.3 g 食塩 4.4 g        |                                                     |
| 16<br>(月) | 米飯<br>モーニングシチュー<br>バナナ<br>牛乳                  | 大豆入りごはん<br>ぎょうざ<br>ほうれん草ゴマ酢和え<br>中華スープ 豆腐              | オレンジゼリー | もち麦ごはん<br>とり 塩麹焼<br>白和え<br>マカロニサラダ<br>さつま汁                    | 1951 kcal<br>たんぱく質 79.4 g<br>脂質 52.3 g<br>食塩 7.1 g  | 23<br>(月) | 米飯<br>モーニングシチュー<br>バナナ<br>牛乳                  | 米飯<br>ふりかけ<br>メンチカツ<br>ラタトゥイユ添え<br>ペーコンスープ     | パイナップル    | もち麦ごはん<br>タンドリーチキン<br>白和え<br>豚汁                  | 1911 kcal<br>たんぱく質 80.0 g<br>脂質 50.7 g<br>食塩 6.9 g  |
|           | 700 kcal 蛋白質 27.9 g<br>脂質 16.7 g 食塩 1.7 g     | 635 kcal 蛋白質 20.0 g<br>脂質 18.6 g 食塩                    |         | 616 kcal 蛋白質 32.5 g<br>脂質 17.0 g 食塩 2.5 g                     |                                                     |           | 680 kcal 蛋白質 28.5 g<br>脂質 13.7 g 食塩 1.8 g     | 696 kcal 蛋白質 17.5 g<br>脂質 24.4 g 食塩 3.0 g      |           | 535 kcal 蛋白質 34.0 g<br>脂質 12.6 g 食塩 2.1 g        |                                                     |
| 17<br>(火) | 米飯<br>ミートボールと温野菜<br>みそ汁 もやし<br>牛乳             | 高菜めし<br>かれい照焼<br>にんじん甘煮<br>かぼちゃサラダ<br>みそ汁 なまあげ         | ジョア ミニ  | もち麦ごはん<br>ふりかけ<br>ささみの梅しそフリ<br>山海おろし和え<br>みそ汁 (豆腐・なめこ)        | 1890 kcal<br>たんぱく質 88.7 g<br>脂質 54.9 g<br>食塩 7.9 g  | 24<br>(火) | 米飯<br>ミートボールと温野菜<br>みそ汁 もやし<br>牛乳             | えだ豆ごはん<br>さけ南部焼き<br>ほうれん草サラダ<br>みそ汁 (キャベツ)     | ラムネゼリー    | もち麦ごはん<br>豆腐のカレー煮<br>キャベツ和風サラダ<br>野菜スープ          | 1870 kcal<br>たんぱく質 81.9 g<br>脂質 54.2 g<br>食塩 8.7 g  |
|           | 616 kcal 蛋白質 23.3 g<br>脂質 14.6 g 食塩 2.4 g     | 596 kcal 蛋白質 27.8 g<br>脂質 14.8 g 食塩 2.8 g              |         | 678 kcal 蛋白質 37.6 g<br>脂質 25.5 g 食塩 2.7 g                     |                                                     |           | 616 kcal 蛋白質 23.3 g<br>脂質 14.6 g 食塩 2.4 g     | 631 kcal 蛋白質 32.2 g<br>脂質 18.3 g 食塩 3.3 g      |           | 623 kcal 蛋白質 26.4 g<br>脂質 21.3 g 食塩 3.0 g        |                                                     |
| 18<br>(水) | 米飯<br>ウインナーソーテー<br>ポテトクリーム<br>みそ汁 (もやし)<br>牛乳 | オムライス<br>サラダ奴<br>とうもろこしスープ                             | いちごムース  | もち麦ごはん<br>白身魚のピリ辛ソース<br>にんじん甘煮<br>しょうぼろ納豆<br>みそ汁<br>フルーツヨーグルト | 1932 kcal<br>たんぱく質 81.8 g<br>脂質 58.5 g<br>食塩 7.0 g  | 25<br>(水) | 米飯<br>ウインナーソーテー<br>ポテトクリーム<br>かき玉スープ<br>牛乳    | スパゲティクリームソース<br>コールスローサラダ<br>ミネストローネ           | 豆乳飲料      | もち麦ごはん<br>ブルコギ<br>ほうれん草ツナ和え<br>清汁<br>キウイフルーツ     | 1857 kcal<br>たんぱく質 81.7 g<br>脂質 52.4 g<br>食塩 8.4 g  |
|           | 557 kcal 蛋白質 19.5 g<br>脂質 13.7 g 食塩 2.1 g     | 662 kcal 蛋白質 26.7 g<br>脂質 18.8 g 食塩 2.8 g              |         | 713 kcal 蛋白質 35.6 g<br>脂質 26.0 g 食塩 2.1 g                     |                                                     |           | 591 kcal 蛋白質 21.1 g<br>脂質 15.5 g 食塩 2.5 g     | 689 kcal 蛋白質 32.2 g<br>脂質 22.7 g 食塩 3.3 g      |           | 577 kcal 蛋白質 26.6 g<br>脂質 14.2 g 食塩 2.6 g        |                                                     |
| 19<br>(木) | 米飯<br>オムレツ&ひじき<br>みそ汁 (玉葱)<br>牛乳              | 米飯<br>ふりかけ<br>さばのみぞれソース<br>ひじきのサラダ<br>切干みそ汁            | ミルクプリン  | もち麦ごはん<br>ハンバーグシチュー<br>イタリアンサラダ<br>いちご豆乳                      | 1961 kcal<br>たんぱく質 80.4 g<br>脂質 55.6 g<br>食塩 7.8 g  | 26<br>(木) | 米飯<br>オムレツ&ひじき<br>みそ汁 (玉葱)<br>牛乳              | 米飯<br>塩焼き (鯖)<br>おろしポン酢ソース<br>ほうれん草胡麻和え<br>みそ汁 | マンゴー      | ソースカツどん<br>白和え<br>豚汁<br>ソファール元氣                  | 1901 kcal<br>たんぱく質 81.8 g<br>脂質 51.9 g<br>食塩 9.2 g  |
|           | 574 kcal 蛋白質 20.9 g<br>脂質 14.1 g 食塩 2.5 g     | 703 kcal 蛋白質 22.9 g<br>脂質 22.9 g 食塩 3.2 g              |         | 684 kcal 蛋白質 21.1 g<br>脂質 18.6 g 食塩 2.1 g                     |                                                     |           | 574 kcal 蛋白質 20.9 g<br>脂質 14.1 g 食塩 2.5 g     | 599 kcal 蛋白質 22.7 g<br>脂質 19.9 g 食塩 3.3 g      |           | 728 kcal 蛋白質 31.9 g<br>脂質 17.9 g 食塩 3.9 g        |                                                     |
| 20<br>(金) | 米飯<br>玉子焼き&おかか和え<br>みそ汁<br>牛乳                 | 米飯<br>ふりかけ<br>加治木からみ焼き<br>ぜんまいの煮物<br>ナムル<br>みそ汁 (かぼちゃ) | ソファール元氣 | もち麦ごはん<br>鶏竜田あげ<br>トマトマリネソース<br>なめこ豆腐<br>清汁 (はんぺん)            | 1810 kcal<br>たんぱく質 79.1 g<br>脂質 48.4 g<br>食塩 8.5 g  | 27<br>(金) | 米飯<br>玉子焼き&おかか和え<br>みそ汁<br>牛乳                 | 米飯<br>ふりかけ<br>豆腐バーグ<br>ささみの和え物<br>みそ汁 (たまねぎ)   | いちご豆乳     | もち麦ごはん<br>魚のマスタード焼き<br>ツナ大根サラダ<br>清汁 (はんぺん・みつば)  | 1856 kcal<br>たんぱく質 79.5 g<br>脂質 50.1 g<br>食塩 8.0 g  |
|           | 551 kcal 蛋白質 22.9 g<br>脂質 11.1 g 食塩 2.4 g     | 618 kcal 蛋白質 31.7 g<br>脂質 14.3 g 食塩 3.9 g              |         | 641 kcal 蛋白質 24.5 g<br>脂質 23.0 g 食塩 2.2 g                     |                                                     |           | 532 kcal 蛋白質 22.8 g<br>脂質 7.1 g 食塩 2.4 g      | 723 kcal 蛋白質 27.5 g<br>脂質 24.1 g 食塩 3.2 g      |           | 601 kcal 蛋白質 30.7 g<br>脂質 18.9 g 食塩 2.4 g        |                                                     |
| 21<br>(土) | 米飯<br>ポトフ<br>バナナ<br>牛乳                        | 米飯<br>鶏肉のトマト煮<br>ポテトサラダ<br>ほうれん草スープ                    | プリン     | もち麦ごはん<br>のり佃煮<br>豚肉の生姜焼き<br>コロッケ<br>豆腐のすまし汁<br>オレンジゼリー       | 1909 kcal<br>たんぱく質 32.5 g<br>脂質 46.8 g<br>食塩 7.4 g  | 28<br>(土) | 米飯<br>カレーポトフ<br>バナナ<br>牛乳                     | 月見そば<br>おんせんたまご<br>天ぷら<br>豆乳                   | カルシウムどら焼き | もち麦ごはん<br>とりの生葉焼き<br>キャベツサラダ<br>かきたま汁<br>ソファール元氣 | 1883 kcal<br>たんぱく質 62.2 g<br>脂質 53.6 g<br>食塩 7.4 g  |
|           | 618 kcal 蛋白質 21.3 g<br>脂質 13.3 g 食塩 2.4 g     | 634 kcal 蛋白質 20.0 g<br>脂質 17.8 g 食塩                    |         | 657 kcal 蛋白質 29.7 g<br>脂質 15.7 g 食塩 2.7 g                     |                                                     |           | 620 kcal 蛋白質 21.4 g<br>脂質 13.4 g 食塩 2.4 g     | 721 kcal 蛋白質 27.1 g<br>脂質 27.1 g 食塩 2.9 g      |           | 542 kcal 蛋白質 30.7 g<br>脂質 13.1 g 食塩 2.1 g        |                                                     |