

[ 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                                     |
|----------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1<br>(日) | 米飯<br>豆腐バーグ<br>おろしあんかけ<br>みそ汁(芋ニ<br>牛乳    | 冷やし中華<br>鶏からあげ                                  | コーヒー豆乳    | 米飯<br>マーボーナス<br>山海おろし和え<br>キノコ汁                          | 1903 kcal<br>72.7 g<br>27.3 g           | 8<br>(日)  | 米飯<br>豆腐バーグ<br>おろしあんかけ<br>みそ汁(たまね<br>牛乳   | つけ麺<br>鶏竜田あげ<br>ソフール                                           | アイスコーヒー   | ネバとろ丼<br>生揚げの煮つけ<br>ほうれん草のえのきびたし<br>にらたま汁               | 1844 kcal<br>82.1 g<br>44.7 g<br>7.5 g  |
|          | 549 kcal 蛋白質 21.4 g<br>脂質 9.5 g 食塩 2.1 g  | 774 kcal 蛋白質 32.2 g<br>脂質 27.2 g 食塩 3.3 g       |           | 580 kcal 蛋白質 31.3 g<br>脂質 19.0 g 食塩 2.6 g                |                                         |           | 541 kcal 蛋白質 21.2 g<br>脂質 9.4 g 食塩 2.1 g  | 753 kcal 蛋白質 28.8 g<br>脂質 23.3 g 食塩 3.3 g                      |           | 550 kcal 蛋白質 27.3 g<br>脂質 12.0 g 食塩 2.1 g               |                                         |
| 2<br>(月) | 米飯<br>モーニングシチュー<br>バナナ<br>牛乳              | ブラックライス<br>なめろうフライ<br>キャベツ和風<br>みそ汁 白煮          | オレンジゼリー   | もち麦ご飯<br>五目親子煮<br>納豆<br>みそ汁<br>ソフール元気                    | 1870 kcal<br>78.1 g<br>41.1 g<br>7.1 g  | 9<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>和風ハンバーグ<br>ほうれん草おなか和え<br>さつまいものレモン煮<br>みそ汁(たまねぎ) | レモンケーキ    | もち麦ご飯<br>五目豆腐<br>ササミサラダ<br>中華スープ<br>杏仁豆腐                | 1984 kcal<br>77.7 g<br>50.7 g<br>5.8 g  |
|          | 700 kcal 蛋白質 27.9 g<br>脂質 16.7 g 食塩 1.7 g | 611 kcal 蛋白質 18.9 g<br>脂質 12.2 g 食塩 2.8 g       |           | 559 kcal 蛋白質 31.3 g<br>脂質 12.2 g 食塩 2.6 g                |                                         |           | 700 kcal 蛋白質 27.9 g<br>脂質 16.7 g 食塩 1.7 g | 703 kcal 蛋白質 22.5 g<br>脂質 20.2 g 食塩 2.8 g                      |           | 581 kcal 蛋白質 27.3 g<br>脂質 13.8 g 食塩 1.3 g               |                                         |
| 3<br>(火) | 米飯<br>ミートボールと温野菜<br>みそ汁 たまねぎ<br>牛乳        | 米飯<br>ふりかけ<br>さば香り焼<br>かぼちゃの甘煮<br>ナスのすましじる      | ソフール元気    | もち麦ご飯<br>豆腐のカレー煮<br>ほうれん草のごま和え<br>かき玉汁                   | 1853 kcal<br>79.2 g<br>54.1 g<br>7.5 g  | 10<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         | 米飯<br>こまいのたれカツ<br>にんじん甘煮<br>ほうれん草の煮浸し<br>卵の味噌汁                 | いちごムース    | もち麦ご飯<br>豚キムチ<br>キムチトッピング<br>マカロニカレーサラダ<br>清汁(はんぺん・みつば) | 1891 kcal<br>79.1 g<br>62.8 g<br>9.2 g  |
|          | 619 kcal 蛋白質 23.2 g<br>脂質 14.6 g 食塩 2.4 g | 591 kcal 蛋白質 28.6 g<br>脂質 16.8 g 食塩 2.3 g       |           | 643 kcal 蛋白質 31.3 g<br>脂質 22.7 g 食塩 2.8 g                |                                         |           | 616 kcal 蛋白質 23.3 g<br>脂質 14.6 g 食塩 2.4 g | 681 kcal 蛋白質 26.8 g<br>脂質 21.0 g 食塩 3.6 g                      |           | 692 kcal 蛋白質 29.0 g<br>脂質 27.2 g 食塩 3.2 g               |                                         |
| 4<br>(水) | 米飯<br>ウインナーソーテ<br>ポテトクリーム<br>かき玉スープ<br>牛乳 | ナポリタン<br>カリフラワーサラダ<br>ミルクスー                     | キャラメルプリン  | もち麦ご飯<br>ビーマンの肉詰め<br>なめこ豆腐<br>キャベツみそ汁                    | 1848 kcal<br>77.6 g<br>19.9 g<br>8.7 g  | 11<br>(水) | 米飯<br>ウインナーソーテ<br>ポテトクリーム<br>かき玉スープ<br>牛乳 | スパミート<br>ツナサラダ<br>さつまいものレモン煮                                   | ジョア ミニ    | もち麦ご飯<br>ふりかけ<br>赤魚につけ<br>かぼちゃ甘煮<br>山海おろし和え<br>みそ汁 菜・ふ  | 1843 kcal<br>78.4 g<br>46.3 g<br>8.2 g  |
|          | 591 kcal 蛋白質 21.1 g<br>脂質 15.5 g 食塩 2.5 g | 710 kcal 蛋白質 31.8 g<br>脂質 22.1 g 食塩 2.7 g       |           | 547 kcal 蛋白質 24.2 g<br>脂質 14.3 g 食塩 2.5 g                |                                         |           | 591 kcal 蛋白質 21.1 g<br>脂質 15.5 g 食塩 2.5 g | 761 kcal 蛋白質 26.1 g<br>脂質 26.1 g 食塩 2.4 g                      |           | 491 kcal 蛋白質 25.8 g<br>脂質 4.7 g 食塩 3.3 g                |                                         |
| 5<br>(木) | 米飯<br>オムレツ&ひじき<br>みそ汁(玉葱)<br>牛乳           | トウモロコシごはん<br>とり鶏味噌焼き<br>ブロッコリーサラダ<br>かき玉汁       | 杏仁豆腐      | もち麦ご飯<br>揚げ白身魚<br>しょうがあん<br>さつま芋ゴママヨ和え<br>みそ汁<br>オレンジゼリー | 1836 kcal<br>80.2 g<br>51.9 g<br>10.3 g | 12<br>(木) | 米飯<br>オムレツ&ひじき<br>みそ汁(玉葱)<br>牛乳           | 梅ひしおごはん<br>鶏かおり焼き<br>にんじん甘煮<br>みそ汁 ほうれん草                       | カルシウムどら焼き | ドライカレー<br>福神漬け<br>チキンナゲット<br>ナムル<br>ミルクスー               | 1872 kcal<br>84.8 g<br>48.9 g<br>10.2 g |
|          | 574 kcal 蛋白質 20.9 g<br>脂質 14.1 g 食塩 2.5 g | 558 kcal 蛋白質 31.8 g<br>脂質 11.7 g 食塩 1.8 g       |           | 704 kcal 蛋白質 27.5 g<br>脂質 26.1 g 食塩 6.0 g                |                                         |           | 570 kcal 蛋白質 20.6 g<br>脂質 13.8 g 食塩 2.5 g | 539 kcal 蛋白質 26.1 g<br>脂質 10.2 g 食塩 3.3 g                      |           | 763 kcal 蛋白質 36.8 g<br>脂質 24.9 g 食塩 4.4 g               |                                         |
| 6<br>(金) | 米飯<br>玉子焼き&おかか和え<br>みそ汁<br>牛乳             | ブラックライス<br>さばカレーニエル<br>ポテトハニーマスタード<br>みそ汁 キャベツ  | オレンジゼリー   | もち麦ご飯<br>ポークチャップ<br>にんじん甘煮<br>納豆<br>ワカメスープ               | 1861 kcal<br>79.4 g<br>54.7 g<br>7.5 g  | 13<br>(金) | 米飯<br>玉子焼き&おかか和え<br>みそ汁<br>牛乳             | ターメリックライス<br>ハンバーグ<br>スパンター<br>キャベツサラダ<br>ミルクスー                | マンゴークリーム  | もち麦ご飯<br>味噌カツ<br>蒸しキャベツ<br>きりわりなっとう<br>豆腐のすまし汁          | 1898 kcal<br>80.3 g<br>49.3 g<br>9.3 g  |
|          | 543 kcal 蛋白質 23.5 g<br>脂質 8.1 g 食塩 2.4 g  | 790 kcal 蛋白質 31.8 g<br>脂質 37.4 g 食塩 2.0 g       |           | 528 kcal 蛋白質 31.5 g<br>脂質 9.2 g 食塩 3.1 g                 |                                         |           | 532 kcal 蛋白質 22.8 g<br>脂質 7.1 g 食塩 2.4 g  | 702 kcal 蛋白質 25.5 g<br>脂質 21.5 g 食塩 3.5 g                      |           | 664 kcal 蛋白質 32.0 g<br>脂質 20.7 g 食塩 3.4 g               |                                         |
| 7<br>(土) | 米飯<br>ポトフ<br>バナナ<br>牛乳                    | 米飯<br>ふりかけ<br>チキンカツ<br>キャベツ和風サラダ<br>清汁(はんぺん・青豆) | ライクレスドリンク | もち麦ご飯<br>ぎょうざ<br>もやにら炒め<br>コッスローみ<br>豆腐のすまし汁             | 1924 kcal<br>80.2 g<br>53.8 g<br>8.6 g  | 14<br>(土) | 米飯<br>ポトフ<br>バナナ<br>牛乳                    | あんかけ焼きそば<br>肉団子 ミニ<br>卵中華スープ                                   | パイナップル    | もち麦ご飯<br>ふりかけ<br>鶏梅みそ焼<br>ポテトサラダ<br>みそ汁 なまあげ            | 1876 kcal<br>87.4 g<br>54.5 g<br>7.2 g  |
|          | 618 kcal 蛋白質 21.3 g<br>脂質 13.3 g 食塩 2.4 g | 678 kcal 蛋白質 38.9 g<br>脂質 17.5 g 食塩 2.6 g       |           | 628 kcal 蛋白質 20.0 g<br>脂質 23.0 g 食塩 3.6 g                |                                         |           | 618 kcal 蛋白質 21.3 g<br>脂質 13.3 g 食塩 2.4 g | 667 kcal 蛋白質 25.5 g<br>脂質 21.8 g 食塩 2.5 g                      |           | 591 kcal 蛋白質 31.1 g<br>脂質 19.4 g 食塩 2.3 g               |                                         |