

[なごみ ショートステイ 7月 献立表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2025年 7月 1:常食

2025-05-16 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 (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 おろしポン酢ソテー パンキンサラダ 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 - 1911 kcal たんぱく質 80.1 g 脂質 47.5 g 食塩 7.7 g	8 (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 さば香り焼 かぼちゃの甘煮 ナスのすまし汁	ソファル元気	もち麦ご飯 豆腐のカレー煮 ほうれん草のごま和え かき玉汁	エネルギー - 1943 kcal たんぱく質 81.0 g 脂質 54.4 g 食塩 7.5 g
	エネルギー - 619 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 604 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 14.8 g 食塩 2.6 g		エネルギー - 688 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 18.1 g 食塩 2.7 g			エネルギー - 619 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 625 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 16.9 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 699 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 12.0 g 食塩 2.0 g		エネルギー - 699 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 12.0 g 食塩 2.0 g
2 (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	味噌トン丼 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)	食物せんいバインゼリー	ブラックライス なめろうフライ キャベツ和風サラダ みそ汁 白菜 オレンジゼリー	エネルギー - 1823 kcal たんぱく質 66.1 g 脂質 41.9 g 食塩 7.9 g	9 (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	ナポリタン カリフラワーサラダ ミルクスープ	キャラメルプリン	もち麦ご飯 ビーマンの肉詰め なめこ豆腐 キャベツみそ汁	エネルギー - 1904 kcal たんぱく質 78.8 g 脂質 52.1 g 食塩 8.7 g
	エネルギー - 591 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 587 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.1 g 食塩 2.6 g		エネルギー - 645 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 12.3 g 食塩 2.8 g			エネルギー - 591 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 710 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.5 g 食塩 3.7 g	エネルギー - 603 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 14.5 g 食塩 2.5 g		エネルギー - 603 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 14.5 g 食塩 2.5 g
3 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	米飯 サバのみそ煮 紅生姜 ほうれん草のごま和え のっぺい汁	杏仁豆腐	もち麦ご飯 麻婆豆腐 ハムブロッコリーサラダ かきたま汁	エネルギー - 1891 kcal たんぱく質 79.2 g 脂質 54.8 g 食塩 7.6 g	10 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	トウモロコシごはん とり麹味噌焼き ブロッコリーサラダ かき玉汁	ももの杏仁豆腐	もち麦ご飯 揚げ白身魚 しょうがあん さつま芋ゴママヨ和え みそ汁 オレンジゼリー	エネルギー - 1856 kcal たんぱく質 80.4 g 脂質 51.9 g 食塩 10.2 g
	エネルギー - 574 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 673 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 18.7 g 食塩 2.5 g		エネルギー - 644 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 22.0 g 食塩 2.6 g			エネルギー - 574 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 578 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 11.7 g 食塩 1.7 g	エネルギー - 704 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 26.1 g 食塩 6.0 g		エネルギー - 704 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 26.1 g 食塩 6.0 g
4 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳	わかめご飯 白身魚フライ ほうれん草のごま酢和え 豚汁	バウムクーヘン	もち麦ご飯 鶏の山椒煮 納豆 みそ汁 ソファル元気	エネルギー - 1864 kcal たんぱく質 81.8 g 脂質 39.6 g 食塩 9.0 g	11 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳	ブラックライス さばカレームニエル ポテトハニーマスタード みそ汁 キャベツ	オレンジゼリー	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 - 1950 kcal たんぱく質 79.7 g 脂質 58.0 g 食塩 7.5 g
	エネルギー - 549 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 648 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.3 g 食塩 3.8 g		エネルギー - 667 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 12.2 g 食塩 2.8 g			エネルギー - 549 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 824 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 37.5 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 577 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 9.4 g 食塩 3.1 g		エネルギー - 577 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 9.4 g 食塩 3.1 g
5 (土)	米飯 ボトフ バナナ 牛乳	米飯 さば辛みそ焼き ほうれん草のごま和え いもこ汁	プリン	もち麦ご飯 肉豆腐 さつま芋レーズン煮 みそ汁 (オクラ)	エネルギー - 1945 kcal たんぱく質 82.8 g 脂質 44.8 g 食塩 7.4 g	12 (土)	米飯 ボトフ 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)	ブイイレスドリンク	もち麦ご飯 ぎょうざ もやにら炒め コールスローみそ汁 豆腐のすまし汁	エネルギー - 1990 kcal たんぱく質 81.5 g 脂質 54.0 g 食塩 8.6 g
	エネルギー - 614 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 13.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 665 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 21.7 g 食塩 2.1 g		エネルギー - 666 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 9.9 g 食塩 2.4 g			エネルギー - 618 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 695 kcal たんぱく質 39.2 g 脂質 17.5 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 677 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 23.2 g 食塩 3.6 g		エネルギー - 677 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 23.2 g 食塩 3.6 g
6 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (芋ニ) 牛乳	日本のカレーライス カリフラワーサラダ 豆乳きのこスープ	カルシウムボーロ	もち麦ご飯 マーボナス 山海おろし和え キノコ汁	エネルギー - 1878 kcal たんぱく質 80.1 g 脂質 47.6 g 食塩 9.2 g	13 (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 ソファル	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 - 1868 kcal たんぱく質 82.5 g 脂質 44.8 g 食塩 7.5 g
	エネルギー - 549 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 718 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 18.9 g 食塩 4.2 g		エネルギー - 611 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 19.2 g 食塩 2.4 g			エネルギー - 541 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 753 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 23.3 g 食塩 3.3 g	エネルギー - 574 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 12.1 g 食塩 2.1 g		エネルギー - 574 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 12.1 g 食塩 2.1 g
7 (月)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	冷やし中華 鶏からあげ	たなはたゼリー	もち麦ご飯 五目親子煮 納豆 みそ汁 ソファル元気	エネルギー - 2050 kcal たんぱく質 89.4 g 脂質 52.8 g 食塩 7.0 g	14 (月)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ 和風ハンバーグ ほうれん草おかか和え さつま芋のレモン煮 みそ汁 (たまねぎ)	レモンケーキ	もち麦ご飯 五目豆腐 ササミサラダ 中華スープ 杏仁豆腐	エネルギー - 2073 kcal たんぱく質 79.5 g 脂質 51.0 g 食塩 5.8 g
	エネルギー - 700 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 16.7 g 食塩 1.7 g	エネルギー - 729 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 23.7 g 食塩 2.7 g		エネルギー - 621 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 12.4 g 食塩 2.6 g			エネルギー - 700 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 16.7 g 食塩 1.7 g	エネルギー - 737 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 20.3 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 636 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 14.0 g 食塩 1.3 g		エネルギー - 636 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 14.0 g 食塩 1.3 g