

[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
15 (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 ほうれん草の煮浸し 卵の味噌汁 	いちごムース 	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 清汁 (はんぺん・みつば) 	エネルギー - 2025 kcal 蛋白質 78.4 g 脂質 60.5 g 食塩 9.0 g	22 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 たまねぎ 牛乳 	高菜めし ささみの梅しそフライ 山海おろし和え みそ汁 (豆腐) 	ジョア ミニ 	もち麦ご飯 ふりかけ かれない照焼 にんじん甘煮 かぼちゃサラダ みそ汁 なまあげ 	エネルギー - 1976 kcal 蛋白質 90.2 g 脂質 55.2 g 食塩 7.9 g
16 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトクリーム 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 かぼちゃ甘煮 山海おろし和え みそ汁 菜ふ 	エネルギー - 1892 kcal 蛋白質 79.4 g 脂質 46.5 g 食塩 8.2 g	23 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトクリーム みそ汁 (もやし・ニンジン) 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 フルーツヨーグルト 	エネルギー - 1981 kcal 蛋白質 82.8 g 脂質 58.7 g 食塩 7.0 g
17 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳 	米飯 梅びしお 鶏かおり焼き にんじん甘煮 みそ汁 ほうれん草 	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 ミルクスープ 	エネルギー - 1936 kcal 蛋白質 85.7 g 脂質 49.1 g 食塩 9.8 g	24 (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 - 2027 kcal 蛋白質 81.7 g 脂質 55.8 g 食塩 7.8 g
18 (金)	米飯 焼き&おかか和え みそ汁 牛乳 	土用の丑の日：うな丼 肉じゃが キャベツサラダ ナスのすましじる 	マンゴー 	もち麦ご飯 味噌カツ 煮しキャベツ ひきわりなっとう 豆腐のすまし汁 	エネルギー - 1930 kcal 蛋白質 80.5 g 脂質 50.6 g 食塩 8.7 g	25 (金)	米飯 焼き&おかか和え みそ汁 牛乳 	米飯 ふりかけ 加治木からみ焼き ぜんまいの煮物 ナムル みそ汁 (かぼちゃ) 	ソファール元気 	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 - 1893 kcal 蛋白質 80.7 g 脂質 48.7 g 食塩 8.5 g
19 (土)	米飯 ボトフ 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 - 1925 kcal 蛋白質 88.4 g 脂質 54.7 g 食塩 7.2 g	26 (土)	米飯 ボトフ バナナ 牛乳 	米飯 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ ほうれん草スープ 	プリン 	もち麦ご飯 のり佃煮 豚肉の生姜焼き コロッケ 豆腐のすまし汁 オレンジゼリー 	エネルギー - 1992 kcal 蛋白質 84.1 g 脂質 47.1 g 食塩 7.4 g
20 (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 	あずきムース 	もち麦ご飯 ふりかけ 豚味噌炒め ツナポパイサ みそ汁 豆腐 ソファール元気 	エネルギー - 1967 kcal 蛋白質 83.0 g 脂質 53.1 g 食塩 9.7 g	27 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (もやし) 牛乳 	冷やしそば かきあげ ほうれん草マヨネーズ和え 豆乳飲料 	コーヒームース 	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 - 1960 kcal 蛋白質 80.7 g 脂質 52.8 g 食塩 10.4 g
21 (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 塩麹焼 白和え マカロニサラダ さつま汁 	エネルギー - 2069 kcal 蛋白質 81.6 g 脂質 52.7 g 食塩 7.1 g	28 (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 ベーコンスープ 	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 - 1977 kcal 蛋白質 81.3 g 脂質 50.9 g 食塩 6.9 g