

[なごみ ショートステイ 8月 献立表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2025年 8月 1:常食

0:基本メニュー

2025-06-20 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 (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 ニンニクニエル 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	22 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳	米飯 味噌カツ 蒸しキャベツ もやしの和え物 豆腐のすまし汁	すいか	もち麦ご飯 きのこハンバーグ 粉ふき芋 キャベツサラダ ワカメスープ	エネルギー 1918 kcal たんぱく質 75.7 g 脂質 45.3 g 食塩 8.1 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 37.0 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 560 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 11.8 g 食塩 2.4 g		エネルギー 710 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 16.6 g 食塩 3.0 g	エネルギー 648 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.9 g 食塩 2.7 g			
16 (土)	米飯 カレーポトフ パイナップル 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)	フイクレドリンク	もち麦ご飯 ぎょうざ もやに炒め コールスロー 豆腐のすまし汁	エネルギー 1991 kcal たんぱく質 81.5 g 脂質 54.0 g 食塩 8.6 g	23 (土)	米飯 ポトフ パイナップル 牛乳	あんかけ焼きそば 肉団子 ミニ 卵中華スープ	パイナップル	もち麦ご飯 ふりかけ 鶏梅おそ焼き ポテトサラダ みそ汁 なまあげ	エネルギー 1925 kcal たんぱく質 88.4 g 脂質 54.7 g 食塩 7.2 g
	エネルギー 619 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 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 667 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 21.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー 640 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 19.6 g 食塩 2.3 g			
17 (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 ソフール	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 1810 kcal たんぱく質 82.5 g 脂質 42.6 g 食塩 7.3 g	24 (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	いちごムース	もち麦ご飯 ふりかけ 豚味噌炒め ツナポパイサラダ みそ汁 豆腐 ソフール元氣	エネルギー 1967 kcal たんぱく質 83.0 g 脂質 53.1 g 食塩 9.7 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 695 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 21.1 g 食塩 3.1 g		エネルギー 574 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 12.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 570 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 11.2 g 食塩 2.5 g		エネルギー 705 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 19.9 g 食塩 4.3 g	エネルギー 692 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 22.0 g 食塩 2.9 g			
18 (月)	米飯 モーニングシチュー パイナップル 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 さつまいものレモン煮 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	25 (月)	米飯 モーニングシチュー パイナップル 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 とり塩焼焼 白和え マカロニサラダ さつまい	エネルギー 2069 kcal たんぱく質 81.6 g 脂質 52.7 g 食塩 7.1 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 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 704 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー 665 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 17.2 g 食塩 2.5 g			
19 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 もやし 牛乳	米飯 豚キムチ キムチトッピング 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 こまいのたれカツ にんじん甘煮 マカロニカレーサラダ 清汁 (はんぺん・みつば)	エネルギー 2020 kcal たんぱく質 78.1 g 脂質 60.5 g 食塩 8.5 g	26 (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 キャベツ和風サラダ 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 1983 kcal たんぱく質 88.9 g 脂質 56.3 g 食塩 7.6 g
	エネルギー 616 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー 750 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 28.7 g 食塩 3.6 g		エネルギー 654 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.2 g 食塩 2.5 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 764 kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 26.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー 600 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 15.3 g 食塩 2.7 g			
20 (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 たんぱく質 79.4 g 脂質 46.5 g 食塩 8.2 g	27 (水)	米飯 ウインナーソーテー ポテトクリーム みそ汁 (もやし) 牛乳	冷やしそば 豆腐バーグ人参あん	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 しよぼろ納豆 みそ汁 フルーツヨーグルト	エネルギー 1897 kcal たんぱく質 81.6 g 脂質 54.8 g 食塩 9.4 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 761 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 26.1 g 食塩 2.4 g		エネルギー 540 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 4.9 g 食塩 3.3 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.7 g 食塩 2.1 g		エネルギー 578 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 14.9 g 食塩 5.0 g	エネルギー 762 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 26.2 g 食塩 2.1 g			
21 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	米飯 梅ひしお 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 たんぱく質 85.7 g 脂質 49.1 g 食塩 9.8 g	28 (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 たんぱく質 81.7 g 脂質 55.8 g 食塩 7.8 g
	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 13.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー 679 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 10.3 g 食塩 2.9 g		エネルギー 787 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 25.0 g 食塩 4.4 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 720 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 22.9 g 食塩 3.2 g	エネルギー 733 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 18.8 g 食塩 2.1 g			