

[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
1 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳 	米飯 ふりかけ 豆腐バーグ ささみの和え物 みそ汁 (たまねぎ) 	いちご豆乳 	もち麦ご飯 魚のマスタード焼き ツナ大根サラダ 清汁 (はんぺん・み) 	エネルギー - 1939 kcal たんぱく質 80.2 g 脂質 54.3 g 食塩 8.0 g	8 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳 	わかめご飯 マクロかつ ほうれん草のごま酢和え 豚汁 	パウムクーヘン 	もち麦ご飯 鶏の山椒煮 納豆 みそ汁 ソフール元気 	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
2 (土)	米飯 カレーポトフ バナナ 牛乳 	月見そば おんせんたまご 天ぷら 豆乳 	カルシウムどら焼き 	もち麦ご飯 とりの生姜焼き キャベツサラダ かきたま汁 ソフール元気 	エネルギー - 2009 kcal たんぱく質 79.8 g 脂質 62.7 g 食塩 7.8 g	9 (土)	米飯 ポトフ 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
3 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (芋・牛乳) 	みそラーメン キャベツ和風サラダ オレンジゼリー 	コーヒー豆乳 	もち麦ご飯 ホイコーロー ネパトロ和え みそ汁 	エネルギー - 1814 kcal たんぱく質 80.0 g 脂質 44.0 g 食塩 11.5 g	10 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (芋・牛乳) 	カレーライス カリフラワーサラダ 豆乳きのこスープ 	卵ボーロ 	もち麦ご飯 マーボーナス 山海おろし和え キノコ汁 	エネルギー - 1908 kcal たんぱく質 76.8 g 脂質 45.8 g 食塩 9.3 g
4 (月)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳 	ゆかりごはん とりねぎ味噌焼き じゃがいもおかかあんかけ みそ汁 	プリン 	もち麦ご飯 メンチカツの卵とじ 辛し和え みそ汁 キャベツ 	エネルギー - 1949 kcal たんぱく質 84.0 g 脂質 51.1 g 食塩 7.8 g	11 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳 	冷やし中華 鶏からあげ 	スイカ 	もち麦ご飯 五目親子煮 納豆 みそ汁 ソフール元気 	エネルギー - 1911 kcal たんぱく質 84.2 g 脂質 46.1 g 食塩 6.6 g
5 (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 おろしポン酢ソース パンブキンサラダ 青菜汁 	ジョア ミニ 	もち麦ご飯 焼肉炒め コロッケ 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	12 (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 ナスのすましじる 	ソフール元気 	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
6 (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 ウィンドリ人參ドレッシング みそ汁 (ほうれん草油揚げ) 	食物せんいゼリー 	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	13 (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
7 (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 	立秋: 梨 	もち麦ご飯 麻婆豆腐 ハムブロックソーサー かきたま汁 	エネルギー - 1926 kcal たんぱく質 75.7 g 脂質 63.3 g 食塩 7.5 g	14 (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 とり鶏味噌焼き フロカリサラダ かき玉汁 	杏仁豆腐 	もち麦ご飯 揚げ白身魚 しょうがあん さつま芋コマヨ和え 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