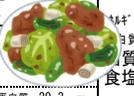
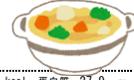
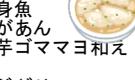
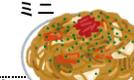


[なごみ ショートステイ 9月 献立表]

--	--

調布市知的障害者援護施設なごみ
2025年 9月

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 (月)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳 	米飯 ふりかけ 焼魚 ほっけ おろしポン酢ソース パンピングサラダ 青菜汁 	ショア ミニ 	もち麦ご飯 ホイコーロー ネバトロ和え みそ汁 	1902 kcal 蛋白質 86.3 g 脂質 44.4 g 食塩 6.1 g	8 (月)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳 	米飯 ふりかけ 焼魚 しゃけ なめたけおろし ひじきのサラダ みそ汁 (じゃが芋) 	ソファール元気 	もち麦ご飯 マーボナス 山海おろし和え キノコ汁 	1901 kcal 蛋白質 87.1 g 脂質 42.4 g 食塩 8.2 g
2 (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 とりねぎ味噌焼き インゲンじゃが芋おかか煮 けんちん汁 	もみじまんじゅう 	もち麦ご飯 メンチカツの卵とじ みそ汁 キャベツ 	1953 kcal 蛋白質 80.4 g 脂質 48.5 g 食塩 7.7 g	9 (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 さめ辛みそ焼き ぜんまいの煮物 みそ汁 (ほうれん草) 	ペクシーいちご 	もち麦ご飯 五目親子煮 納豆 みそ汁 ソファール元気 	1823 kcal 蛋白質 80.9 g 脂質 39.4 g 食塩 7.9 g
3 (水)	米飯 ウィンナーソーテー ポテトクリーム みそ汁 (もやし) 牛乳 	みそラーメン キャベツ和風サラダ いちご豆乳 	きなこヨーグルト 	もち麦ご飯 焼肉炒め コロッケ ワカメスープ キウイフルーツ 	1836 kcal 蛋白質 76.2 g 脂質 48.3 g 食塩 11.3 g	10 (水)	米飯 ウィンナーソーテー ポテトクリーム みそ汁 (もやし) 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 豆腐のカレー煮 ほうれん草のごま和え かき玉汁 	1961 kcal 蛋白質 80.6 g 脂質 58.8 g 食塩 8.7 g
4 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳 	米飯 ふりかけ 白身魚パン粉焼き トマトソース ブロッコリー人参サラダ シチュー 	プリン 	もち麦ご飯 豚のみそ焼き かぼちゃの甘煮 キャベツ和風サラダ みそ汁 (ほうれん草油揚げ) 	1902 kcal 蛋白質 80.9 g 脂質 51.1 g 食塩 8.0 g	11 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳 	米飯 ふりかけ とりの竜田揚げ にんじん甘煮 マカロニサラダ 清汁 (はんぺん・青菜) 	ブイキレズドリンク 	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 	1905 kcal 蛋白質 87.7 g 脂質 46.2 g 食塩 7.4 g
5 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳 	わかめご飯 えびフライ ブロッコリーソテー 豚汁 	オレンジゼリー 	もち麦ご飯 麻婆豆腐 ササミサラダ かきたま汁 	1858 kcal 蛋白質 74.7 g 脂質 49.4 g 食塩 8.8 g	12 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳 	トウモロコシごはん さばのみそ焼き 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 さつま芋ゴママヨ和え みそ汁 オレンジゼリー 	1913 kcal 蛋白質 82.1 g 脂質 59.1 g 食塩 10.4 g
6 (土)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (たまねぎ) 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 鶏の山椒煮 納豆 みそ汁 ソファール元気 	1881 kcal 蛋白質 88.5 g 脂質 40.3 g 食塩 7.4 g	13 (土)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (たまねぎ) 牛乳 	カレー南蛮 肉団子 ミニ ソファール 	アイスコーヒー 	もち麦ご飯 ポークチャップ 納豆 さつま汁 オレンジゼリー 	1928 kcal 蛋白質 86.9 g 脂質 41.4 g 食塩 9.3 g
7 (日)	米飯 カレーポトフ バナナ 牛乳 	冷やし中華 鶏からあげ いちご豆乳 	ショア ミニ 	もち麦ご飯 肉豆腐 さつま芋レーズン煮 みそ汁 (オクラ) 	1949 kcal 蛋白質 80.9 g 脂質 43.8 g 食塩 7.1 g	14 (日)	米飯 カレーポトフ バナナ 牛乳 	ソース焼きそば ナスとがんもの煮物 ショア ミニ 	ブイキレズピオ 	もち麦ご飯 ぎょうざ もやし炒め コールスローのまよ ほうれん草スープ 	1913 kcal 蛋白質 81.6 g 脂質 50.7 g 食塩 9.8 g

