

# [ 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
15 (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 ほうれん草おかつか みそ汁 (たまねぎ) 	レモンケーキ 	米飯 ホイコーロー弁当 コーンコロッケ チンゲン菜とちくわ炊め 山芋炊め 玉ねぎわかめ和え物 	エネルギー 700 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 16.7 g 食塩 1.7 g	22 (月)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳 	シラス茶飯 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 ソファール元氣 	エネルギー 2107 kcal 蛋白質 88.5 g 脂質 58.7 g 食塩 9.7 g
16 (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 さけのマヨコーン焼き 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 五目豆腐 ササミサラダ 中華スープ 杏仁豆腐 	エネルギー 1901 kcal 蛋白質 82.0 g 脂質 44.0 g 食塩 5.8 g	23 (火)	米飯 はちみつ&マーガリン バナナ 野菜一日これ1本ジュース ソファール元氣 	米飯 牛乳 チキン南蛮 キャベツ人参付け合わせ 大豆と切り昆布の煮物 インゲンソテー 	秋分の日 手づくりおはぎ 	もち麦ご飯 とり塩焼焼 白和え マカロニサラダ さつま汁 	エネルギー 1988 kcal 蛋白質 76.9 g 脂質 50.6 g 食塩 7.8 g
17 (水)	米飯 ウイナーソーテー ポテトクリーム みそ汁 (もやし) 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 	加ゆ たまごポロロ 	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 2028 kcal 蛋白質 80.2 g 脂質 58.1 g 食塩 9.6 g	24 (水)	米飯 ウイナーソーテー ポテトクリーム みそ汁 (もやし) 牛乳 	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 	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 1958 kcal 蛋白質 86.1 g 脂質 54.1 g 食塩 9.2 g
18 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳 	米飯 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 	いちごムース 	もち麦ご飯 とり天卵とじ ほうれん草の煮浸し みそ汁 なまあげ 	エネルギー 1875 kcal 蛋白質 82.1 g 脂質 44.5 g 食塩 9.1 g	25 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳 	米飯 ふりかけ 鶏肉のトマト煮 玉子サラダ ほうれん草スープ 	プリン 	もち麦ご飯 白身魚のピリ辛ソース フロッキーサラダ みそ汁 	エネルギー 1924 kcal 蛋白質 85.2 g 脂質 60.1 g 食塩 6.4 g
19 (金)	米飯 玉子焼き&おかつか みそ汁 牛乳 	米飯 ふりかけ 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 	高菜めし ささみの梅しそフライ タラモサラダ みそ汁 (豆腐) 	エネルギー 1933 kcal 蛋白質 88.6 g 脂質 54.7 g 食塩 7.6 g	26 (金)	米飯 玉子焼き&おかつか みそ汁 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 1974 kcal 蛋白質 82.9 g 脂質 52.7 g 食塩 7.7 g
20 (土)	コッペパン ピーナツクリーム バナナ 野菜一日これ1本ジュース ソファール元氣 	米飯 牛乳 鶏柚子胡椒焼き 海老カツ チンゲン菜炒め かぼちゃ甘煮 切り干し大根梅マヨ 	マンゴー 	もち麦ご飯 味噌カツ 蒸しキャベツ ひきわりなつとう 豆腐のすまし汁 	エネルギー 1889 kcal 蛋白質 81.8 g 脂質 43.8 g 食塩 8.8 g	27 (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 タンダーリーチキン ポパイソテー ミネストローネ 	栗カステラまんじゅう 	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 水羊羹 	エネルギー 1874 kcal 蛋白質 83.8 g 脂質 36.0 g 食塩 7.4 g
21 (日)	コッペパン はちみつ&マーガリン バナナ 野菜一日これ1本ジュース ソファール元氣 	米飯 牛乳 味噌ごま炒り豆腐 ジャーマンポテト スナップエンドウごま和え 切り昆布の煮物 ビーンズマリネ 	ハインアッフル 	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 1927 kcal 蛋白質 88.5 g 脂質 54.8 g 食塩 7.2 g	28 (日)	米飯 カレーポトフ バナナ 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 2044 kcal 蛋白質 80.9 g 脂質 56.8 g 食塩 10.7 g