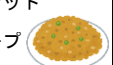
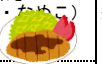


〔 なごみ ショートステイ 11月 献立表 〕

調布市知的障害者援護施設なごみ
2025年11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 (土)	米飯 トマトポトフ バナナ 牛乳 	カレー南蛮 肉団子 ミニ ソフール 	アイスコーヒー 	もち麦ご飯 ポークチャップ にんじん甘煮 納豆 さつま汁 	エネルギー - 1901 kcal たんぱく質 84.9 g 脂質 39.5 g 食塩 9.5 g	22 (土)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳 	米飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 キャベツサラダ 豚汁 	オレンジゼリー 	もち麦ご飯 味噌カツ 蒸しキャベツ ひきわりなっとう 豆腐のすまし汁 	エネルギー - 2002 kcal たんぱく質 80.9 g 脂質 49.3 g 食塩 8.6 g
16 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (芋ニ) 牛乳 	ソース焼きそば がんもの煮物 ジョア ミニ 	フイクレスドオ 	もち麦ご飯 ぎょうざ もやし炒め コールスロ ほうれん草 	エネルギー - 1850 kcal たんぱく質 81.7 g 脂質 46.7 g 食塩 9.5 g	23 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (芋ニ) 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 	ヤクルト もも味 	もち麦ご飯 ふりかけ 鶏梅みそ焼き ポテトサラダ みそ汁 大根 	エネルギー - 1976 kcal たんぱく質 90.7 g 脂質 54.1 g 食塩 8.8 g
17 (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 ほうれん草おかか和え みそ汁 (たまねぎ) 	レモンケーキ 	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 - 1907 kcal たんぱく質 82.4 g 脂質 47.0 g 食塩 7.3 g	24 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳 	大豆ご飯 しゅうまい ナムル ワタンスープ 	ドーナツ 	もち麦ご飯 鶏バジルのオイル焼 にんじん甘煮 ほうれん草のえのきびたし みそ汁 豆腐 	エネルギー - 1875 kcal たんぱく質 77.6 g 脂質 42.9 g 食塩 7.8 g
18 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 たまねぎ 牛乳 	ターメリックライス 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 	ジョア ミニ 	もち麦ご飯 五目豆腐 ササミサラダ 中華スープ オレンジゼリー 	エネルギー - 1884 kcal たんぱく質 84.1 g 脂質 43.8 g 食塩 5.7 g	25 (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 南部焼き マカロニサラダ みそ汁 (ほうれんそう) 	オレンジゼリー 	もち麦ご飯 豚のみそ炒め 納豆 みそ汁 白菜 	エネルギー - 1916 kcal たんぱく質 82.1 g 脂質 51.7 g 食塩 7.9 g
19 (水)	米飯 ウインナーソーテ ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳 	お蕎麦屋さんのカレーライス ナムル 	ソフール元気 	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 - 1964 kcal たんぱく質 80.0 g 脂質 56.7 g 食塩 8.4 g	26 (水)	米飯 ウインナーソーテ ポテトクリーム かき玉スープ 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 かかれ照焼 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 - 1859 kcal たんぱく質 82.8 g 脂質 52.8 g 食塩 7.6 g
20 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳 	黒米ごはん 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 たんぱく質 81.7 g 脂質 44.2 g 食塩 8.9 g	27 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳 	ターメリックライス 鶏肉のトマト煮 玉子サラダ ほうれん草スープ 	かき 	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 	エネルギー - 1934 kcal たんぱく質 83.0 g 脂質 58.9 g 食塩 6.8 g
21 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え 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 	小雪：みかん 	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・わかご) 杏仁豆腐 	エネルギー - 1878 kcal たんぱく質 89.3 g 脂質 47.6 g 食塩 7.8 g	28 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳 	枝豆入りごはん ぎょうざ ほうれん草ゴマ酢和え 中華スープ 豆腐 	ハームクーヘン 	もち麦ご飯 とり 塩麹焼 白和え さつま汁 	エネルギー - 1933 kcal たんぱく質 78.8 g 脂質 49.3 g 食塩 7.8 g