## [ 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 <sup>1244+-557 koal 蛋白質 19.7 g</sup> 脂質 7.4 g 食塩 2.1 g		7123-6-	もち麦ご飯 ポークチャップ にみごん甘煮 計立つま汁 ****- 625 kcal 蛋白質 33.6 g 脂質 9.8 g 食塩 2.7 g	IAMF'- 1901 kcal 蛋白質 84.9 g 脂質 39.5 g 食塩 9.5 g	22 (±)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳 <sup>2344*</sup> - 614 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 13.2 g 食塩 2.4 g	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 蒸しキャイツ ひきわりなっとう 豆腐のすまし汁 ****- 7/13 kcal 蛋白質 33.0 g 脂質 20.9 g 食塩 3.4 g	IAM' - 2002 kcal 蛋白質 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 (芋二 牛乳 <sup>12841-549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g</sup>	ソース焼きそば がんもの煮物 ジョア ミニ **** 574 koal 蛋白質 39.4 g 脂質 10.5 g 食塩 2.9 g	ブイクレスドオ	もち麦ご飯 ぎょうざ もやし炒め コールスロ ほうれん草 ****- 727 kcal 第6章 20.9 g 脂質 26.7 g 食塩 4.5 g	(A)47 - 1850 kcal 蛋白質 81.7 g 消質 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 (芋二 牛乳 <sup>1144*</sup> - 549 koal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	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 <b>乳酸菌</b>	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 <sup>12845 -</sup> 640 koal 蛋白質 32.1 g 脂質 19.6 g 食塩 2.3 g	エネルギ - 1976 kcal 白質 90.7 g 計質 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 ** 607 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 9.8 g 食塩 2.3 g		レモンケーキ	ネバとろ井 生揚げの煮つけ ほうれん草のえのきびたし にらたま汁 <sup>23A4'- 564 kcal</sup> 重 脂質 12.0 g 食塩 2.0 g	は - 1907 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 47.0 g 食塩 7.3 g	24 (月)		大豆ご飯 しゆうまい ナムル ワンタンスープ ****- 693 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 21.5 g 食塩 3.4 g	ドーナツ	もち麦ご飯 鶏バジルオイル焼 にんじん甘煮 ほうれん草のえのきびたし みそ汁 豆腐 <sup>12847 - 529 kcal 蛋白</sup> 脂質 11.5 g 食塩 2.1 g	エネルギ- 1875 kcal 蛋白質 77.6 g 脂質 42.9 g 食塩 7.8 g
18 (火)	米飯 ミー林・ルと温野菜 みそ汁 たまねぎ 牛乳 *****- 619 koal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g		ÿ∃ <b>ア</b> 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- 28A4*- 642 koal 蛋白〒 29.2 g 脂質 14.1 g 食塩 1.3 g	# - 1884 kcal 白質 84.1 g )質 43.8 g .支塩 5.7 g	25 (火)		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) <sup>1344-7</sup> 712 koal 蛋白質 29.4 g 脂質 23.7 g 食塩 2.5 g	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 <sup>1384* - 585 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 13.4 g 食塩 3.0 g</sup>	TANF - 1916 Meal 蛋白質 82.1 g 脂質 51.7 g 食塩 7.9 g
19 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳 <sup>2884*-591</sup> kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.5 g 食塩 2.5 g	お蕎麦屋さんのカレーライス ナムル **** - 632 koal 蛋白質 28.9 g 脂質 13.8 g 食塩 2.7 g	ソフール元気 ソフール元気 ラール ESSE B 5555974	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) ****- 741 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 27.4 g 食塩 3.2 g	TANF - 1964 kcal 蛋白質 80.0 g 脂質 56.7 g 食塩 8.4 g	26 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳 ***-591 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.5 g 食塩 2.5 g	あんかけ焼きそば 肉団子 ミニ 卵中華スープ ###- 667 koal 蛋白質 35.0 g 脂質 21.8 g 食塩 2.5 g	パインアップル	もち麦ご飯 ふりかけ かれい照焼 にんじん甘煮 かぼちゃサラダ みそ汁 なまあげ ユネホギ- 601 koal 蛋白度 26.7 g 脂質 15.5 g 食塩 2.6 g	All+' - 1859 kcal 蛋白質 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 <sup>1384*- 574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g</sup>		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 なまあり 部質 19.1 g 食塩 3.2 g	rɨң- 1875 kcal gag 81.7 g 質 44.2 g g.塩 8.9 g			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 ****- 665 kcal 脂質 20.7 g 食塩 2.2 g	かき	もち麦ご飯 白身魚のピリ辛ソース にんじん甘煮 しょぼろ納 みそ汁 ****- 695 keal 蛋白質 33.1 g 脂質 24.1 g 食塩 2.1 g	IAMY - 1934 kcal 蛋白質 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 <sup>1284- 549 koal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g</sup>		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・カルこ) 杏仁豆腐 <sup>2284-780 kcal 蛋白貝 39.6 g</sup> 脂質 26.4 g 食塩 2.8 g	r##' - 1878 kcal 蛋白質 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 <sup>1284*-549 koal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g</sup>	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 1184* - 78	バームケーヘン	もち麦ご飯 とり 塩麹焼 白和え さつま汁 <sup>12847-599 kcal 蛋白質 32.6 g</sup> 脂質 12.5 g 食塩 2.0 g	z444' - 1933 kcal 蛋白質 78.8 g 脂質 49.3 g 食塩 7.8 g