[なごみ ショートステイ10月 献 立 表]

調布市知的障害者援護施設なごみ 2025年10月 1:常食

2025-08-28 印刷

目	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 (水)		ナボリタン カリフラワーサラダ ミルクスープ ジェルクスープ 脂質 22.1 g 食塩 3.7 g	キャラメルブリン	もち麦ご飯 ピーマンの肉詰め なめこ豆腐 キャベツみそ ^{12847-603 kcal 蛋白素 25.4} g 脂質 14.5 g 食塩 2.5 g	IAMP - 1904 kcal 蛋白質 78.8 g 脂質 52.1 g 食塩 8.7 g	22 (水)		スパミート ツナサラダ さつまいものレモン煮 ****- 761 koal 乗台買 31.5 g 脂質 26.1 g 食塩 2.4 g	ジョア ミニ 	もち麦ご飯 ふりかけ がぼちゃ甘煮 山海お汁 菜・ふ ¹⁴⁸⁴⁻⁵⁴⁰ koal 第6页 26.8 g 脂質 4.9 g 食塩 3.3 g	M+ - 1892 kcal 蛋白質 79.4 g 脂質 46.5 g 食塩 8.2 g
16 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳 ^{23A4'-574 kcal 蛋白質 20.9} g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g		マンゴー	もち麦ご飯 とり麹味噌焼き キャベツ和風サラダ かき玉汁 ソフール元気 ^{1344*-55] kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 10.3 g 食塩 2.1 g}	IAAF - 1841 koal 蛋白質 80.7 g 脂質 49.5 g 食塩 10.8 g	23 (木)		米飯 鶏かおり焼き にんじん甘煮 みそ汁 ほう おもず 30.8 g 脂質 15.4 g 食塩 2.6 g	あずきムース	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 ^{128*-} 769 kcal 蛋白質 35.5 g 脂質 23.8 g 食塩 4.2 g	Mr - 1950 kcal 蛋白質 86.9 g 脂質 53.0 g 食塩 9.3 g
17 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳 ****- 549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g		オレンジゼリー	もち麦ご飯 ポークチャップ にんじん甘煮 納豆 ワカメスープ ^{1244*-} 577 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 9.4 g 食塩 3.1 g	IAAF - 1950 kcal 蛋白質 79.7 g 脂質 58.0 g 食塩 7.5 g	24 (金)	みそ汁 牛乳 ¹ ¹	米飯 ふりかけ 味噌カツ 蒸 しキャベッシ もやしのすまし汁. ¹²⁴⁴⁷⁻ 771 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 17.0 g 食塩 3.1 g	水羊羹	もち麦ご飯 きのこハンバーグ 粉ふき芋 キャベツサラグ ワカメスープ 1784 - 648 kcel 東白東 23.5 g 脂質 16.9 g 食塩 2.7 g	ITALPT - 1979 kcal 自質 76.7 g 言質 45.7 g 食塩 8.2 g
18 (土)	米飯 カレーポトフ パナナ 牛乳 ***- 619 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	つけ麺 鶏竜田あげ ソフール ^{1244*} - 695 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 21.1 g 食塩 3.1 g	アイスコーヒー	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 ****- 574 kcal 蛋白素 32.5 g 脂質 12.1 g 食塩 2.1 g	IAAF' - 1991 koal 蛋白質 81.5 g 脂質 54.0 g 食塩 8.6 g	25 (土)		あんかけ焼きそば 肉団子 ミニ 卵中華スープ *****- 667 kcal 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 鶏梅みそ焼き ポテトサラなまあげ ¹²⁸⁴⁺ 640 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 19.6 g 食塩 2.3 g	#'- 1925 kcal 蛋白質 88.4 g 脂質 54.7 g 食塩 7.2 g
19 (日)	米飯 豆腐パーグ おろしあんが みそ汁(たまねき 牛乳 ^{1344-541 kcal} 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g		アイケレス ドリンケ	もち麦ご飯 ぎょうざらかめ コールスローみ 豆腐のすまし汁 1284年 - 677 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 23.2 g 食塩 3.6 g	1244+ - 1810 kcal 蛋白質 82.5 g 脂質 42.6 g 食塩 7.3 g	26 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ かき玉スープ 牛乳 ²¹⁴⁴⁺ - 570 koal 蛋白質 22.8 g 脂質 11.2 g 食塩 2.5 g	コッペパン (つぶあん&マーカリン) パナナ 豆乳飲料 1244+ 923 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 60.3 g 食塩 1.0 g	午後の紅茶 ミルクティー バームクーヘン	カレーライス 温泉卵 ソフール元気 ^{1184*-} 9 g 脂質 17.7 g 食塩 2.6 g	IAMA* - 2144 kcal 蛋白質 71.5 g 脂質 89.2 g 食塩 6.1 g
20 (月)	米飯 モーニングシチュー パナナ 牛乳 ^{12A4'- 700 kcal 蛋白質 27.9 g} 脂質 16.7 g 食塩 1.7 g	ふりかけ 和風ハンバーク ほうれん草おかか和え さつまいものレモン煮 みそ汁 (たまねぎ) は料4-644 koal 乗自買 22.0 g	パインアップル	もち麦ご飯 五目豆腐 ササギーラダ 中華仁豆腐 13847 - 636 kcal 蛋白〒 28.5 g 脂質 14.0 g 食塩 1.3 g	IAM+ - 1980 kcal 蛋白質 78.4 g 脂質 43.5 g 食塩 5.7 g	27 (月)	米飯 かぼちやシチュー バナナ 牛乳 ****** 709 kcal 集自賞 28.0 g 脂質 16.7 g 食塩 1.7 g	茶飯 ぎょうざ ほうれん草ゴマ酢和え 中華スープ 豆腐 **** - 686 kcal 蛋白質 脂質 17.4 g 食塩	オレンジゼリー	もち麦ご飯 とり 塩麹焼 白和え マカロニサラダ さつま汁 ****- 665 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 17.2 g 食塩 2.5 g	IAM+ - 2060 kcal 蛋白質 79.9 g 脂質 51.3 g 食塩 7.5 g
21 (火)	米飯 ミーボールと温野菜 みそ汁 もやし 牛乳 ^{1344*-} 616 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	米飯 豚キムチ キムチトッピング ほうれん草の煮浸 卵の味噌汁 ***** 750 kcal 蛋白質 34 と 脂質 28.7 g 食塩 3.6 g	いちごムース	もち麦ご飯 白身フライのたれカツ にんじん甘煮 マカロニカレーサラダ 清汁 (はんぺん・2 1844 - 654 keel a 脂質 17.2 g 食塩 2.0 g	IAAF - 2020 kcal 蛋白質 78.1 g 脂質 60.5 g 食塩 8.5 g	28 (火)	米飯 ミード・ールと温野菜 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∃₹ ≒=	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 2484-600 koal 乗自賞 26.8 g 脂質 15.3 g 食塩 2.7 g	は - 1983 kal 蛋白質 88.9 g 脂質 56.3 g 食塩 7.6 g