

[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

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 (水)	米飯 ウィンナーソーテー ポテトクリーム かき玉スープ 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 ビーマンの肉詰め なめこ豆腐 キャベツみそ 	エネルギー - 1904 kcal 蛋白質 78.8 g 脂質 52.1 g 食塩 8.7 g	22 (水)	米飯 ウィンナーソーテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳 	スパミート ツナサラダ さつまいものレモン煮 	ジョア ミニ 	もち麦ご飯 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 	エネルギー - 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 	きのこごはん 揚げ白身魚 しょうががあん ポテトサラダ みそ汁 	マンゴー 	もち麦ご飯 とり味噌焼 キャベツ和風サラダ かき玉汁 ソファール元気 	エネルギー - 1841 kcal 蛋白質 80.7 g 脂質 49.5 g 食塩 10.8 g	23 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳 	米飯 鶏かおり焼き にんじん甘煮 みそ汁 ほう 	あずきムース 	ドライカレー 福神漬 チキンナゲット ナムル ミルクスープ 	エネルギー - 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 	ブラックライス さばカレームニエル 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 ポークチャップ にんじん甘煮 納豆 ワカメスープ 	エネルギー - 1950 kcal 蛋白質 79.7 g 脂質 58.0 g 食塩 7.5 g	24 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳 	米飯 ふりかけ 味噌カツ 蒸しキャベツ もやしの和え物 豆腐のすまし汁 	水羊羹 	もち麦ご飯 きのこハンバーグ 粉ふき芋 キャベツサラダ ワカメスープ 	エネルギー - 1979 kcal 蛋白質 76.7 g 脂質 45.7 g 食塩 8.2 g
18 (土)	米飯 カレーポトフ バナナ 牛乳 	つけ麺 鶏竜田あげ ソファール 	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 	エネルギー - 1991 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 54.0 g 食塩 8.6 g	25 (土)	米飯 ポトフ バナナ 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 鶏めし焼き ポテトサラダ みそ汁 なまあげ 	エネルギー - 1925 kcal 蛋白質 88.4 g 脂質 54.7 g 食塩 7.2 g
19 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんか みそ汁 (たまねぎ) 牛乳 	米飯 ふりかけ チキンカツ キャベツ和風サ 清汁 (はんぺん・青菜) 	アイクレソドリンク 	もち麦ご飯 ぎょうざ もやにら炒め コールスロー 豆腐のすまし汁 	エネルギー - 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 かき玉スープ 牛乳 	コッペパン (つぶあん&マ・ガ・リ) バナナ 豆乳飲料 	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 ソファール元気 	エネルギー - 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 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 さつまいものレモン煮 みそ汁 (たまねぎ) 	パイナップル 	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 - 1980 kcal 蛋白質 78.4 g 脂質 43.5 g 食塩 5.7 g	27 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳 	茶飯 ぎょうざ ほうれん草ゴマ酢和え 中華スープ 豆腐 	オレンジゼリー 	もち麦ご飯 とり 塩焼 白和え マカロニサラダ さつま汁 	エネルギー - 2060 kcal 蛋白質 79.9 g 脂質 51.3 g 食塩 7.5 g
21 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 もやし 牛乳 	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 	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・青菜) 	エネルギー - 2020 kcal 蛋白質 78.1 g 脂質 60.5 g 食塩 8.5 g	28 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 たまねぎ 牛乳 	高菜めし ささみの梅しそフライ キャベツ和風サラダ みそ汁 (豆腐・なめこ) 	ジョア ミニ 	もち麦ご飯 ふりかけ かき照焼 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 - 1983 kcal 蛋白質 88.9 g 脂質 56.3 g 食塩 7.6 g