

[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
1 (土)	米飯 カレーポトフ バナナ 牛乳  エネルギー - 620 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 13.4 g 食塩 2.4 g	米飯 ふりかけ 白身魚のフリッ しそあんかけ ささみの梅マヨネーズ みそ汁 (ほうれんそう)  エネルギー - 615 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 19.6 g 食塩 2.5 g	アイスコーヒー 	もち麦ご飯 さば蒲焼き 里芋の煮ころがし なめたけおろし 清汁 (はんぺん・みつば)  エネルギー - 1920 kcal 蛋白質 79.8 g 脂質 52.4 g 食塩 8.0 g		8 (土)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳  エネルギー - 614 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 13.2 g 食塩 2.4 g	米飯 サバのみそ煮 紅生姜 ほうれん草のごま和え のっぺい汁  エネルギー - 673 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 18.7 g 食塩 2.5 g	杏仁豆腐  エネルギー - 667 kcal 蛋白質 37.7 g 脂質 12.2 g 食塩 2.8 g	もち麦ご飯 鶏の山椒煮 納豆 みそ汁 ソファール元気  エネルギー - 1954 kcal 蛋白質 88.5 g 脂質 44.1 g 食塩 7.7 g	
2 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (芋ニ) 牛乳  エネルギー - 549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	サンドイッチ (たまご・ジャム) チキンナゲット かぼちゃサラダ ミネストローネ  エネルギー - 713 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 22.4 g 食塩 4.1 g	ジョア ミニ 	もち麦ご飯 とりの生焼 タルタルソース キャベツサラダ みそ汁 白菜 油揚げ  エネルギー - 1918 kcal 蛋白質 82.6 g 脂質 69.3 g 食塩 9.0 g		9 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (芋ニ) 牛乳  エネルギー - 549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	けんちんうどん 鶏からあげ ブイクレスドリンク  エネルギー - 671 kcal 蛋白質 35.5 g 脂質 16.7 g 食塩 2.4 g	ペクシーいちご  エネルギー - 658 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 9.9 g 食塩 2.4 g	もち麦ご飯 肉豆腐 さつま芋レーズン煮 みそ汁 (オクラ)  エネルギー - 1903 kcal 蛋白質 79.2 g 脂質 37.0 g 食塩 9.3 g	
3 (月)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳  エネルギー - 607 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 9.8 g 食塩 2.3 g	みそラーメン キャベツ和風サラダ いちご豆乳  エネルギー - 673 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 22.4 g 食塩 6.6 g	きなこヨーグルト 	もち麦ご飯 ホイコーロー ネバトロ和え みそ汁  エネルギー - 1878 kcal 蛋白質 83.4 g 脂質 45.1 g 食塩 10.7 g		10 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳  エネルギー - 605 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 9.3 g 食塩 2.3 g	シラス茶飯 おでん ツナほうれん草サ 清汁 (はんぺん)  エネルギー - 707 kcal 蛋白質 35.5 g 脂質 19.1 g 食塩 4.4 g	ココア豆乳  エネルギー - 583 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 17.2 g 食塩 2.8 g	もち麦ご飯 マーボーナス 山海おろし和え キノコ汁  エネルギー - 1895 kcal 蛋白質 80.5 g 脂質 45.6 g 食塩 9.5 g	
4 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 たまねぎ 牛乳  エネルギー - 619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	米飯 ふりかけ とりねぎ味噌焼き インゲンじゃが芋おかか煮 けんちん汁  エネルギー - 568 kcal 蛋白質 32.8 g 脂質 19.7 g 食塩 2.2 g	ジョア ミニ 	もち麦ご飯 メンチカツの卵とじ 辛し和え みそ汁 キャベツ  エネルギー - 1890 kcal 蛋白質 81.1 g 脂質 46.2 g 食塩 7.7 g		11 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 たまねぎ 牛乳  エネルギー - 619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	米飯 ふりかけ さめ辛みそ焼き ぜんまいの煮物 みそ汁 (ほうれんそう)  エネルギー - 586 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 12.2 g 食塩 2.6 g	ジョア ミニ  エネルギー - 629 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 15.3 g 食塩 2.6 g	もち麦ご飯 五目親子煮 ポテトハニーマスタード 納豆 みそ汁 炒めダイコン  エネルギー - 1895 kcal 蛋白質 80.5 g 脂質 45.6 g 食塩 9.5 g	
5 (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  エネルギー - 591 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.5 g 食塩 2.5 g	海の幸カレーライス ツナ枝豆サラダ  エネルギー - 689 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 19.7 g 食塩 3.0 g	ココア豆乳 	もち麦ご飯 ほっけ塩焼き コロッケ ほうれん草のごま和え 豚汁  エネルギー - 1909 kcal 蛋白質 75.9 g 脂質 51.1 g 食塩 7.8 g		12 (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  エネルギー - 591 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.5 g 食塩 2.5 g	ナポリタン カリフラワーサラダ ミルクスープ  エネルギー - 710 kcal 蛋白質 34.6 g 脂質 22.1 g 食塩 3.7 g	キャラメルプリン  エネルギー - 694 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 23.0 g 食塩 2.9 g	もち麦ご飯 豆腐のカレー煮 ほうれん草のごま和え かき玉汁  エネルギー - 1995 kcal 蛋白質 82.2 g 脂質 60.6 g 食塩 9.1 g	
6 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳  エネルギー - 574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	ターメリックライス 白身魚パン粉焼き トマトソース ブロッコリー人参サラダ シチュー ミニ  エネルギー - 743 kcal 蛋白質 33.4 g 脂質 25.4 g 食塩 2.7 g	プリン 	もち麦ご飯 豚のみそ焼き かぼちゃの甘煮 キャベツ和風サラダ みそ汁 (ほうれん草油揚げ)  エネルギー - 1902 kcal 蛋白質 80.9 g 脂質 51.1 g 食塩 8.0 g		13 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳  エネルギー - 574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	米飯 ふりかけ 焼魚 しゃけ なめたけおろし ひじきのサラダ みそ汁 (じゃが芋)  エネルギー - 590 kcal 蛋白質 34.6 g 脂質 6.5 g 食塩 3.6 g	ソファール元気  エネルギー - 603 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.5 g 食塩 2.5 g	もち麦ご飯 ピーマンの肉詰め なめこ豆腐 キャベツみそ汁  エネルギー - 1767 kcal 蛋白質 80.9 g 脂質 35.1 g 食塩 8.6 g	
7 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳  エネルギー - 549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	立冬：だいこんごぼん えびフライ ブロッコリーソテー 豚汁  エネルギー - 628 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 20.4 g 食塩 3.1 g	あずきムース 	もち麦ご飯 麻婆豆腐 ササミサラダ かきたま汁  エネルギー - 1857 kcal 蛋白質 80.5 g 脂質 56.6 g 食塩 8.3 g		14 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳  エネルギー - 549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	ひじきご飯 さばのみそ焼き ブロッコリーサラダ かき玉汁  エネルギー - 673 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 21.9 g 食塩 2.6 g	杏仁豆腐  エネルギー - 704 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 26.1 g 食塩 6.0 g	もち麦ご飯 揚げ白身魚 しょうがあん さつま芋ゴママヨ和え みそ汁 オレンジゼリー  エネルギー - 1926 kcal 蛋白質 81.9 g 脂質 59.1 g 食塩 11.0 g	