

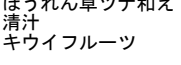
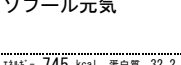
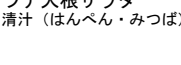
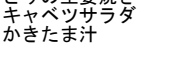
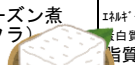
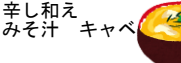
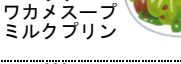
[なごみ ショートステイ 10月 献立表]

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
1 (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 	スパゲティクリームソース コールスローサラダ ミネストローネ 	豆乳飲料 	もち麦ご飯 ブルコギ ほうれん草ツナ和え 清汁 キウイフルーツ 	エネルギー - 1906 kcal 蛋白質 82.7 g 脂質 52.6 g 食塩 8.4 g	8 (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 	米飯 ふりかけ 豚のみそ焼き ブロッコリー参ツ 清汁 (はんぺん) 	ミルクかん 	ブラックライス キムチ鍋 煮豆 オレンジゼリー 	エネルギー - 1889 kcal 蛋白質 82.2 g 脂質 46.8 g 食塩 6.8 g
2 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳 	米飯 塩焼き (鯖) おろしポン酢ソース ほうれん草胡麻和え みそ汁 	マンゴー 	ソースカツどん 白和え 豚汁 ソフール元気 	エネルギー - 1939 kcal 蛋白質 82.5 g 脂質 51.9 g 食塩 9.2 g	9 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳 	米飯 ふりかけ サバのみそ煮 紅生姜 ほうれん草のごま和え のっぺい汁 	バナナ 	もち麦ご飯 麻婆豆腐 ハムブロッコリーサラダ かきたま汁 	エネルギー - 1918 kcal 蛋白質 81.4 g 脂質 57.4 g 食塩 7.8 g
3 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳 	米飯 ふりかけ 豆腐バーグ ささみの和え物 みそ汁 (たまねぎ) 	いちご豆乳 	もち麦ご飯 魚のマスタード焼き ツナ大根サラダ 清汁 (はんぺん・みつば) 	エネルギー - 1939 kcal 蛋白質 80.2 g 脂質 54.3 g 食塩 8.0 g	10 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳 	菜飯 なめろうフライ キャロットラペ みそ汁 	チョコバウムクーヘン 	もち麦ご飯 鶏の山椒煮 納豆 みそ汁 ソフール元気 	エネルギー - 1929 kcal 蛋白質 80.8 g 脂質 42.3 g 食塩 8.2 g
4 (土)	米飯 カレーポトフ バナナ 牛乳 	月見そば おんせんたまご 天ぷら 豆乳 	カルシウムどら焼き 	もち麦ご飯 とりの生姜焼き キャベツサラダ かきたま汁 	エネルギー - 1960 kcal 蛋白質 77.3 g 脂質 62.3 g 食塩 7.7 g	11 (土)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳 	米飯 さめ辛みそ焼き ほうれん草のごま和え いもこ汁 	プリン 	もち麦ご飯 肉豆腐 さつまいも煮 みそ汁 (オクラ) 	エネルギー - 1908 kcal 蛋白質 81.9 g 脂質 39.4 g 食塩 7.4 g
5 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (芋) 牛乳 	コッペパン (はちみつ&マカリン) バナナ 豆乳飲料 	アイスコーヒー レモンケーキ 	カレーライス 温泉卵 ソフール元気 	エネルギー - 1985 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 79.6 g 食塩 5.6 g	12 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (芋) 牛乳 	カレーライス カリフラワーサラダ 豆乳きのこスープ 	アイスクリーム 	もち麦ご飯 マーボナス 山海おろし和え キノコ汁 	エネルギー - 1930 kcal 蛋白質 80.0 g 脂質 48.8 g 食塩 9.5 g
6 (月)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳 	ゆかりごはん とりねぎ味噌焼き じゃがいもおかかあんかけ みそ汁 	プリン 	もち麦ご飯 メンチカツの卵とじ 辛し和え みそ汁 キャベ 	エネルギー - 1949 kcal 蛋白質 84.0 g 脂質 51.1 g 食塩 7.8 g	13 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳 	米飯 鶏からあげ もやしあんかけ みそ汁 なら 	コンポート (りんご) 	もち麦ご飯 五目親子煮 納豆 みそ汁 ソフール元気 	エネルギー - 1968 kcal 蛋白質 78.8 g 脂質 47.7 g 食塩 6.1 g
7 (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 焼魚 ほっけ おろしポン酢ソース パンブキンサラダ 青菜汁 	ジョア ミニ 	もち麦ご飯 焼肉炒め コロッケ ワカメスープ ミルクプリン 	エネルギー - 1911 kcal 蛋白質 80.1 g 脂質 47.5 g 食塩 7.7 g	14 (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 さば香り焼 かぼちゃの甘煮 みそ汁 大根 	ソフール元気 	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 - 1957 kcal 蛋白質 81.9 g 脂質 54.8 g 食塩 7.8 g