


# [ 12月 なごみ ショートステイ 献立表 ]

調布市知的障害者援護施設なごみ  
2025年12月

2025-11-07 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 (月)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳 	もち麦ご飯 ふりかけ 和風ハンバー ほうれん草おから さつまいものレモン煮 みそ汁 (たまねぎ)	パインアップル 	もち麦ご飯 五目豆腐 ササミサラダ 中華スープ 杏仁豆腐	1987 kcal たんぱく質 79.0 g 脂質 43.6 g 食塩 5.7 g	22 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳 	もち麦ご飯 ぎょうざ ほうれん草ゴマ酢和え 中華スープ 豆腐	冬至 ゆずゼリー 	もち麦ご飯 とりの塩焼 白和え マカロニサラダ さつま汁	2062 kcal たんぱく質 80.0 g 脂質 51.4 g 食塩 6.6 g
	700 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 16.7 g 食塩 1.7 g	651 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.9 g 食塩 2.7 g		636 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 14.0 g 食塩 1.3 g			709 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 16.7 g 食塩 1.7 g	85 g 蛋白質 2.4 g 脂質 1.2 g 食塩 2.4 g		665 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 17.2 g 食塩 2.5 g	
16 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 もやし 牛乳 	もち麦ご飯 豚キムチ キムチトッピ ほうれん草の煮みそ汁 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・み)	2027 kcal たんぱく質 78.7 g 脂質 60.6 g 食塩 8.5 g	23 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 たまねぎ 牛乳 	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	ヤクルト 	もち麦ご飯 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)	1989 kcal たんぱく質 87.5 g 脂質 56.4 g 食塩 7.6 g
	616 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	757 kcal 蛋白質 35.0 g 脂質 28.8 g 食塩 3.6 g		654 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 17.2 g 食塩 2.5 g			619 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	646 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 15.4 g 食塩 3.0 g		724 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 17.2 g 食塩 2.2 g	
17 (水)	米飯 ウイナーソーテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳 	あんかけ焼きそば 鶏のみぞれかけ 中華スープ	オレンジゼリー 	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	1902 kcal たんぱく質 86.2 g 脂質 46.6 g 食塩 8.4 g	24 (水)	米飯 ウイナーソーテー ポテトクリーム みそ汁 (もやし・ニ) 牛乳 	ドライカレー チキンナゲット さつまいもサラダ ミネストローネ	ジョア ミニ 	もち麦ご飯 白身魚のピリ辛ソース にんじん甘煮 しよぼろ納豆 みそ汁	2013 kcal たんぱく質 82.2 g 脂質 62.8 g 食塩 7.2 g
	591 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.5 g 食塩 2.5 g	771 kcal 蛋白質 38.3 g 脂質 26.2 g 食塩 2.6 g		540 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 4.9 g 食塩 3.3 g			557 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 13.7 g 食塩 2.1 g	776 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 25.8 g 食塩 3.0 g		680 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 23.3 g 食塩 2.1 g	
18 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳 	もち麦ご飯 鶏かおり焼き にんじん甘煮 みそ汁 ほうれん草	あずきムース 	もち麦ご飯 フリ大根 マカロニサラダ なめこみそ汁 オレンジゼリー	1908 kcal たんぱく質 80.8 g 脂質 50.3 g 食塩 6.8 g	25 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳 	もち麦ご飯 ハンバーグシチュー イタリアンサラダ	クリスマスいちごプリン 	もち麦ご飯 ふりかけ さけのガーリック焼き さつま芋とりんごの甘煮 ミルクスープ	1878 kcal たんぱく質 80.3 g 脂質 50.3 g 食塩 7.3 g
	570 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.8 g 食塩 2.5 g	618 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 15.5 g 食塩 2.0 g		720 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 21.0 g 食塩 1.7 g			574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	699 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 18.9 g 食塩 1.9 g		605 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 8.2 g 食塩 2.0 g	
19 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳 	もち麦ご飯 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 ワカメスープ	1986 kcal たんぱく質 77.3 g 脂質 45.8 g 食塩 8.2 g	26 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳 	もち麦ご飯 鶏バジルオイル焼 さつまいものレモン煮 ツナサラダ ビーツスープ	パインアップル 	もち麦ご飯 鶏竜田あげ トマトソース なめこ豆腐 清汁 (豆腐)	1919 kcal たんぱく質 79.4 g 脂質 52.2 g 食塩 6.5 g
	560 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 11.8 g 食塩 2.4 g	778 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 17.1 g 食塩 3.1 g		648 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 16.9 g 食塩 2.7 g			551 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	686 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 18.9 g 食塩 1.9 g		682 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 22.2 g 食塩 2.2 g	
20 (土)	米飯 ポトフ バナナ 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 ふりかけ 鶏梅みそ焼き ポテトサラダ みそ汁 なまあげ	1968 kcal たんぱく質 85.7 g 脂質 55.0 g 食塩 8.4 g	27 (土)	米飯 カレーポトフ バナナ 牛乳 	もち麦ご飯 ふりかけ 白身魚のフリット 玉ねぎあんかけ ささみの梅マヨネーズ みそ汁 (ほうれんそう)	アイスコーヒー 	もち麦ご飯 さば蒲焼き 里芋の煮ころか なめたけおろし 清汁 (はんぺん)	1954 kcal たんぱく質 81.5 g 脂質 52.6 g 食塩 8.0 g
	618 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	710 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 19.6 g 食塩 3.7 g		640 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 19.6 g 食塩 2.3 g			620 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 13.4 g 食塩 2.4 g	649 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 19.8 g 食塩 2.5 g		685 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 19.4 g 食塩 3.1 g	
21 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ かき玉スープ 牛乳 	もち麦ご飯 さけのマヨコーン焼き ツナ大根サラダ みそ汁 (ほうれん草)	レモンケーキ 	お蕎麦屋さんのカレーライス キャベツ和風サラダ ペクシーいちご	1938 kcal たんぱく質 80.4 g 脂質 52.0 g 食塩 7.9 g	28 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (芋ニン) 牛乳 	もち麦ご飯 ふりかけ さばのみぞれソース ひじきのサラダ 切干みそ汁	ミルクプリン 	もち麦ご飯 とりの生妻焼き タルタルソース キャベツサラダ みそ汁 白菜 油揚げ	1932 kcal たんぱく質 89.2 g 脂質 55.4 g 食塩 8.1 g
	570 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 11.2 g 食塩 2.5 g	684 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 21.8 g 食塩 2.8 g		684 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 19.0 g 食塩 2.6 g			549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	727 kcal 蛋白質 34.8 g 脂質 23.0 g 食塩 3.2 g		656 kcal 蛋白質 33.0 g 脂質 22.9 g 食塩 2.8 g	