

[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 ほうれん草おかか さつまいものレモン煮 みそ汁(たまねぎ)	パンアップル	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 蛋白質 27.9 g 脂質 16.7 g 食塩 1.7 g	22 (月)	米飯 かばちゃシチュー 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 塩麹焼 白和え マカロニサラダ さつま汁	2062 kcal 蛋白質 80.0 g 脂質 51.4 g 食塩 6.6 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 ほうれん草の煮込み 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 蛋白質 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	ヨーグルト	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 蛋白質 87.5 g 脂質 56.4 g 食塩 7.6 g
17 (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	あんかけ焼きそば 鶏のみぞれがけ 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・か	1902 kcal 蛋白質 86.2 g 脂質 46.6 g 食塩 8.4 g	24 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトクリーム みそ汁(もやし) 牛乳	ドライカレー チキンナゲット さつまいもサラダ ミニストローネ	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 しょぼろ納豆 みそ汁	2013 kcal 蛋白質 82.2 g 脂質 62.8 g 食塩 7.2 g
18 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 鶏から焼き 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 ブリ大根 マカロニサラダ なめこみそ汁 オレンジゼリー	1908 kcal 蛋白質 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 蛋白質 80.3 g 脂質 44.4 g 食塩 3 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 蒸しキヤペ 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 キヤペツサラダ ワカメスープ	1986 kcal 蛋白質 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 蛋白質 79.4 g 脂質 52.2 g 食塩 6.5 g
20 (土)	米飯 ホトフ バナナ 牛乳	ナボリタン 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 ボテトサラダ みそ汁 なまあげ	1968 kcal 蛋白質 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 里芋の煮こごり なめたけおろし 清汁(はんぺん)	1954 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 52.6 g 食塩 8.0 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 さけのマヨーン焼き ツナ大根サラダ みそ汁(ほらこ)	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 ベクシーイナ	1938 kcal 蛋白質 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(芋ニンニク) 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 とりの生姜焼き タルタルソース キャベツサラダ みそ汁 白菜 油揚げ	1932 kcal 蛋白質 89.2 g 脂質 55.4 g 食塩 8.1 g