

[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
1 (月)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳 	もち麦ご飯 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 キャベツ 	エネルギー - 1951 kcal たんぱく質 84.3 g 脂質 51.1 g 食塩 7.0 g	8 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳 	もち麦ご飯 ふりかけ サケの冬野菜あんかけ みそ汁 にら 	ミニたいやき 	もち麦ご飯 五目親子煮 納豆 みそ汁 	エネルギー - 1878 kcal たんぱく質 83.6 g 脂質 36.0 g 食塩 5.7 g
2 (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 焼魚 ほっけ おろしポン酢ソース パンプキンサラダ 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 - 1918 kcal たんぱく質 80.7 g 脂質 47.6 g 食塩 7.7 g	9 (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 さば香り焼 かぼちゃの甘煮 みそ汁 大根 	ソファール元気 	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 - 1964 kcal たんぱく質 82.5 g 脂質 54.9 g 食塩 7.8 g
3 (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 	ハヤシライス ブロッコリー人参ツナドレッシング ココア豆乳 	かき 	もち麦ご飯 キムチ鍋 煮豆 オレンジゼリー 	エネルギー - 1961 kcal たんぱく質 80.6 g 脂質 49.8 g 食塩 7.4 g	10 (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 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 - 1955 kcal たんぱく質 78.0 g 脂質 56.1 g 食塩 7.4 g
4 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳 	もち麦ご飯 ふりかけ サバのみそ 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 - 1925 kcal たんぱく質 82.0 g 脂質 57.5 g 食塩 7.8 g	11 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳 	もち麦ご飯 揚げ身魚 しょうがあん 切干しの煮物 みそ汁 	ドーナツ 	もち麦ご飯 とり味噌焼き さつまいものレモン煮 かき玉汁 ソファール元気 	エネルギー - 1893 kcal たんぱく質 80.9 g 脂質 46.0 g 食塩 10.7 g
5 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳 	もち麦ご飯 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 ソファール元気 	エネルギー - 1936 kcal たんぱく質 81.4 g 脂質 42.4 g 食塩 8.2 g	12 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳 	もち麦ご飯 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 	エネルギー - 1947 kcal たんぱく質 80.1 g 脂質 58.0 g 食塩 7.5 g
6 (土)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳 	もち麦ご飯 鶏辛みそ焼き ほうれん草のごま和え いもこ汁 	ベクシーバイン 	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 - 1888 kcal たんぱく質 82.2 g 脂質 33.9 g 食塩 7.9 g	13 (土)	米飯 カレーポトフ バナナ 牛乳 	ロールパン ハンバーグ 温野菜 コーンポタージュ 	みかん 	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 - 814 kcal たんぱく質 92.6 g 脂質 51.8 g 食塩 7.0 g
7 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (芋ニン) 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 	みかん 	もち麦ご飯 さつま揚げの煮物 シラス納豆 豚汁 ソファール元気 	エネルギー - 1912 kcal たんぱく質 82.6 g 脂質 34.6 g 食塩 10.3 g	14 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (たまねぎ) 牛乳 	もち麦ご飯 ふりかけ チキンカツ キャベツと風サラダ 清汁 (ほうれん草) 	フイタレスドリンク 	もち麦ご飯 ぎょうざ もやにら炒め コールスローみそ 豆腐のすまし汁 	エネルギー - 1920 kcal たんぱく質 82.0 g 脂質 50.2 g 食塩 8.3 g