

[なごみ ショートステイ 2月 献立表]

調布市知的障害者援護施設なごみ

2026年 2月 1:常食

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 (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 さけのマヨコーン焼き じゃがバター醤油 ツナ大根サラダ みそ汁(ほうれん草) 	黒糖ロールケーキ 	お蕎麦屋さんのカレーライス キャベツと風サラダ ベクシーいちご 	エネルギー - 1929 kcal たんぱく質 80.5 g 脂質 49.1 g 食塩 7.4 g	8 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁(たまねぎニンジン) 牛乳 	もち麦ご飯 ホイコーロー ぎょうざ ほうれん草ゴマ酢和え 中華スープ 豆腐 	バームクーヘン 	もち麦ご飯 西京焼き 煮物 かき玉汁 オレンジゼリー 	エネルギー - 1879 kcal たんぱく質 80.4 g 脂質 43.6 g 食塩 5.6 g
2 (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 豆腐チャンプル かき玉スープ 	みかん 	もち麦ご飯 とり塩麹焼 まめのトマトソース ほうれん草のなめたけ和え さつま汁 	エネルギー - 1910 kcal たんぱく質 79.4 g 脂質 37.4 g 食塩 9.5 g	9 (月)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳 	もち麦ご飯 とりねぎ味噌あん さつまいもの甘辛煮 みそ汁 	キャラメルプリン 	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 - 1952 kcal たんぱく質 82.6 g 脂質 44.9 g 食塩 7.7 g
3 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 たまねぎ 牛乳 	鬼のキーマカレー チキンナゲット 黒豆 カリフラワーサラダ ミネストローネ 	ヨーヨー 	もち麦ご飯 白身魚のピリ辛ソース にんじん甘煮 しょうゆ納豆 みそ汁 	エネルギー - 1954 kcal たんぱく質 82.5 g 脂質 56.2 g 食塩 7.3 g	10 (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 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 	ヨーヨー 	もち麦ご飯 焼肉炒め コロッケ ワカメスープ 杏仁豆腐 	エネルギー - 1954 kcal たんぱく質 82.5 g 脂質 56.2 g 食塩 7.3 g
4 (水)	米飯 ウインナーソーテー ポテトクリーム かき玉スープ 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 	乳酸菌 	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) 	エネルギー - 1961 kcal たんぱく質 85.4 g 脂質 57.3 g 食塩 7.7 g	11 (水)	米飯 ウインナーソーテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳 	ハヤシライス コロッケ アロカリ人参ドレッシング 	いちご豆乳 	もち麦ご飯 鶏かおり焼き 煮豆 キャロットラペ みそ汁 なまあげ 	エネルギー - 1993 kcal たんぱく質 83.4 g 脂質 54.5 g 食塩 8.6 g
5 (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 	ソファール元気 	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 	エネルギー - 1871 kcal たんぱく質 80.3 g 脂質 37.6 g 食塩 7.3 g	12 (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 サバのみそ煮 紅生煮 ほうれん草のごま和え のっぺい汁 	いよかん 	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 - 1909 kcal たんぱく質 81.7 g 脂質 57.2 g 食塩 7.8 g
6 (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 ピーツスープ 	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) 	エネルギー - 1904 kcal たんぱく質 79.4 g 脂質 52.7 g 食塩 6.3 g	13 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳 	もち麦ご飯 酢鶏 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁 	バレンタイン チョコバナナ 	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 - 1917 kcal たんぱく質 80.6 g 脂質 43.0 g 食塩 7.9 g
7 (土)	米飯 ミネストローネ 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(ほうれん草) 	アイスコーヒー 	もち麦ご飯 さば蒲焼き 里芋の煮ころが なめたけおろし 清汁(はんぺん) 	エネルギー - 1893 kcal たんぱく質 81.2 g 脂質 46.5 g 食塩 7.5 g	14 (土)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳 	もち麦ご飯 鶏辛みそ焼き きのこあん 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 - 1889 kcal たんぱく質 82.0 g 脂質 33.8 g 食塩 7.7 g