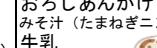
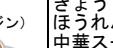
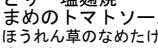
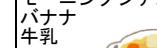
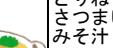
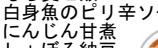
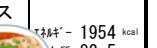
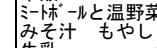
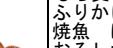
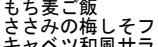
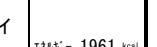
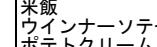
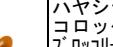
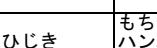
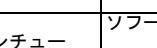
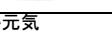
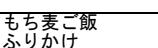
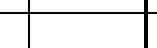
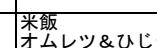
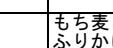
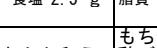
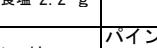
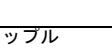
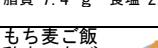
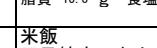
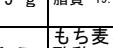
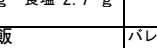
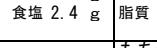
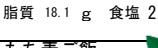
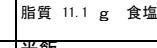
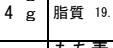


[ なごみ ショートステイ 2月 献立表 ]

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 じやがバタ醤油 ツナ大根サラダ みそ汁 (ほんとう) 	黒糖ロールケーキ 	お蕎麦屋さんのカレーライス キャベツ和風サラダ ペクシーアイチゴ 	エネルギー - 1929 kcal 蛋白質 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 <sup>®</sup> 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 蛋白質 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 豆腐チャンブル 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 ほうれん草のなめけ和え さつま汁 	エネルギー - 1910 kcal 蛋白質 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 蛋白質 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 エビフライ 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 	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 	エネルギー - 1954 kcal 蛋白質 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 ぶりかけ 焼魚 ほっけ おろしポン酢ソース パンキンサラダ 青菜汁 	バーサル ヨーグルトの乳性飲料 ミルージュ 	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 - 23 kcal 蛋白質 77.3 g 脂質 44.5 g 食塩 8.0 g	
4 (水)	米飯 ワインソテー <sup>®</sup> ボトクリーム かき玉スープ 牛乳 	もち麦ご飯 ぶりかけ 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) 	エネルギー - 1961 kcal 蛋白質 85.4 g 脂質 57.3 g 食塩 7.7 g	11 (水)	米飯 ワインソテー <sup>®</sup> ボトクリーム かき玉スープ 牛乳 	ハヤシライス コロッケ ブロッコリー人参ドレッシン 牛乳 	いちご豆乳 	もち麦ご飯 鶏かおり焼き 煮豆 キヤロットラペ みそ汁 なまあげ 	エネルギー - 1993 kcal 蛋白質 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 	ソフル元気 	もち麦ご飯 ぶりかけ 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 蛋白質 80.3 g 脂質 52.7 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 ぶりかけ サバのみそ煮 紅生姜 ほうれん草のごま和え のついた汁 	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 蛋白質 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 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 	ハインアップル 	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 蛋白質 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 ほうれん草のなめけ和え みそ汁 	パレンタイン チョコバナナ 	もち麦ご飯 鶏の山椒煮 納豆 みそ汁 ソフル元気 	エネルギー - 1917 kcal 蛋白質 80.6 g 脂質 43.0 g 食塩 7.9 g
7 (土)	米飯 ミニストローネ バナナ 牛乳 	もち麦ご飯 ぶりかけ 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 里芋の煮こころが なめけおろし 清汁 (はんべん) 	エネルギー - 1893 kcal 蛋白質 81.2 g 脂質 46.5 g 食塩 7.5 g	14 (土)	米飯 ホトフ バナナ 牛乳 	もち麦ご飯 鶏辛みそ焼き きのあん 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 蛋白質 82.0 g 脂質 33.8 g 食塩 7.7 g