

[なごみ ショートステイ 1月 献立表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2026年 1月

2025-12-12 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 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳 	もち麦ご飯 揚げ白身魚 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 さつまいものレモン煮 かつ玉汁 ソファール元気 	エネルギー - 1889 kcal 蛋白質 80.6 g 脂質 45.7 g 食塩 10.7 g	22 (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 ブリ大根 マカロニサラダ なめこみそ汁 オレンジゼリー 	エネルギー - 1912 kcal 蛋白質 81.1 g 脂質 50.6 g 食塩 6.8 g
16 (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 ワカメスープ 	エネルギー - 1944 kcal 蛋白質 80.0 g 脂質 58.0 g 食塩 7.5 g	23 (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 キャベツサラダ ワカメスープ 	エネルギー - 1975 kcal 蛋白質 76.2 g 脂質 45.1 g 食塩 8.2 g
17 (土)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳 	スパゲティクリームソース ツナ大根サラダ ミネストローネ 	コーヒームース 	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 - 1886 kcal 蛋白質 85.5 g 脂質 46.8 g 食塩 7.5 g	24 (土)	米飯 カレーポトフ 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 なまめし 	エネルギー - 1927 kcal 蛋白質 82.5 g 脂質 52.0 g 食塩 8.2 g
18 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁(芋ニ) 牛乳 	もち麦ご飯 ふりかけ チキンカツ キャベツ和風サラダ 清汁(はんぺん・青菜) 	ロッカゼリー 	もち麦ご飯 ぎょうざ もやしら炒め コールスローみそマ 豆腐のすまし汁 	エネルギー - 1982 kcal 蛋白質 85.5 g 脂質 53.4 g 食塩 8.5 g	25 (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 さけのマヨコーン焼き ツナ大根サラダ みそ汁(ほうれんそう) 	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 ベクシーいちご 	エネルギー - 1909 kcal 蛋白質 78.8 g 脂質 50.2 g 食塩 7.5 g
19 (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 和風ハンバーグ 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 	エネルギー - 2007 kcal 蛋白質 79.9 g 脂質 44.7 g 食塩 5.3 g	26 (月)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳 	もち麦ご飯 シュウマイ ナムル 中華スープ 	オレンジゼリー 	もち麦ご飯 とり 生姜焼 かぼちゃの甘煮 おろし納豆 味噌汁 	エネルギー - 1899 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 38.4 g 食塩 8.1 g
20 (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 豚キムチ キムチトッピング ほうれん草の煮湯 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) 	エネルギー - 2030 kcal 蛋白質 78.6 g 脂質 60.6 g 食塩 8.5 g	27	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 かきイロ焼 にんじん甘煮 豚汁 	ミニたいやき 	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 - 1895 kcal 蛋白質 86.6 g 脂質 45.9 g 食塩 6.9 g
21 (水)	米飯 ウインナーソーテー ポテトクリ 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 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 	エネルギー - 1892 kcal 蛋白質 79.4 g 脂質 46.5 g 食塩 8.2 g	28 (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 	ドライカレー チキンナゲット ほうれん草ゴマ酢和え 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 	エネルギー - 1981 kcal 蛋白質 83.3 g 脂質 60.2 g 食塩 7.8 g