

[ なごみ 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
1 (木)	米飯 ふりかけ 伊達巻おめでたプレート お雑煮 牛乳 	米飯 餃子 栗きんとん みそ汁 	緑茶 	もち麦ご飯 松風焼き お煮しめ みそ汁 (チンケ) 	エネルギー - 2068 kcal たんぱく質 81.7 g 脂質 39.9 g 食塩 8.0 g	8 (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 紅生姜 ほうれん草のごま和え のっぺい汁 	みかん 	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 - 1917 kcal たんぱく質 82.0 g 脂質 57.5 g 食塩 7.8 g
2 (金)	米飯 玉子焼き & おかか和え みそ汁 牛乳 	カツカレー 手仕込みカツ カリフラワーサラダ いちご豆乳 	あんドーナツ 	米飯 とり 塩麹焼 白和え さつま汁 	エネルギー - 2087 kcal たんぱく質 77.7 g 脂質 64.5 g 食塩 7.6 g	9 (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
3 (土)	米飯 ポトフ みかん 牛乳 	米飯 ふりかけ さけのみぞれソース ひじきのサテ 切干みそ汁 	ミルクプリン 	もち麦ご飯 ハンバーグシチュー イタリアンサラダ いちご豆乳 	エネルギー - 1962 kcal たんぱく質 81.0 g 脂質 41.8 g 食塩 7.6 g	10 (土)	米飯 カレーポトフ 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 	ペクシーパイ 	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 - 1893 kcal たんぱく質 82.3 g 脂質 34.0 g 食塩 7.9 g
4 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (芋) 牛乳 	枝豆入りごはん きょうざ 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 はくさい漬け ミニおでん かき玉汁 オレンジゼリー 	エネルギー - 1927 kcal たんぱく質 75.6 g 脂質 47.5 g 食塩 7.4 g	11 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (たまねぎ) 牛乳 	かきあげ天丼 ササミサラダ 豚汁 	ソファールいちご 	もち麦ご飯 ほっけ塩焼き さつま揚げの煮物 シラス納豆 豚汁 	エネルギー - 1901 kcal たんぱく質 81.8 g 脂質 38.6 g 食塩 7.7 g
5 (月)	米飯 かぼちゃシチュー みかん 牛乳 	もち麦ご飯 とりねぎ味噌焼 じゃがいもおかかあんかけ 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 - 1926 kcal たんぱく質 81.4 g 脂質 47.2 g 食塩 6.9 g	12 (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 サケの冬野菜あんかけ マカロニサラダ みそ汁 にら 	水羊羹 	もち麦ご飯 五目親子煮 納豆 みそ汁 	エネルギー - 1912 kcal たんぱく質 87.5 g 脂質 40.2 g 食塩 6.7 g
6 (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 パンピングサラダ 青菜汁 	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 - 1926 kcal たんぱく質 77.2 g 脂質 44.5 g 食塩 8.0 g	13 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 牛乳 	もち麦ご飯 ふりかけ さばり焼 ふじ香り焼 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
7 (水)	米飯 ウインナーソーテ 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 	マンゴー 	なごみ七草がゆ 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 - 1811 kcal たんぱく質 79.4 g 脂質 52.4 g 食塩 8.6 g	14 (水)	米飯 ウインナーソーテ ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳 	あんかけ焼きそば 肉団子 ミニ 卵中華スープ 	いちご豆乳 	もち麦ご飯 ビーマンの肉詰め なめこ豆腐 キャベツみそ汁 	エネルギー - 1917 kcal たんぱく質 83.7 g 脂質 54.8 g 食塩 7.5 g