

[ 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
15 (日)	米飯 豆腐バーグ ふりかけ （ニンジン） 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 ほったけ塩焼き さつま揚げの煮物 シラス納豆 大根味噌汁	エネルギー - 1894 kcal たんぱく質 80.0 g 脂質 37.9 g 食塩 7.7 g	22 (日)	米飯 豆腐バーグ ふりかけ 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 キャベツ和風サラダ 清汁（はんぺん・青菜）	フロッカゼリー	もち麦ご飯 きょうざ 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 - 1974 kcal たんぱく質 39.5 g 脂質 53.3 g 食塩 8.5 g
	エネルギー - 549 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 774 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 18.7 g 食塩 2.8 g		エネルギー - 571 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 9.7 g 食塩 2.8 g		エネルギー - 541 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 695 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 17.6 g 食塩 2.6 g		エネルギー - 738 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 26.3 g 食塩 3.8 g		
16 (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 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 - 1887 kcal たんぱく質 86.0 g 脂質 36.6 g 食塩 6.8 g	23 (月)	米飯 モーニングシチュー みかん 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ ハンバーグ煮込みオニオンソース さつまいものレモン煮 みそ汁（たまねぎ）	パイナップル	もち麦ご飯 五目豆腐 ササミサラダ 中華スープ	エネルギー - 1939 kcal たんぱく質 81.1 g 脂質 43.0 g 食塩 5.9 g
	エネルギー - 647 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 10.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 668 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 14.3 g 食塩 1.8 g		エネルギー - 572 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 12.0 g 食塩 2.5 g		エネルギー - 674 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 13.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 661 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 14.3 g 食塩 2.6 g		エネルギー - 604 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 14.8 g 食塩 1.3 g		
17 (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 出しあん 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 - 1967 kcal たんぱく質 82.5 g 脂質 54.9 g 食塩 7.8 g	24 (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 焼魚 しやけ 春菊のみそあん ほうれん草の煮浸し 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・みつば）	エネルギー - 1915 kcal たんぱく質 82.9 g 脂質 46.7 g 食塩 7.5 g
	エネルギー - 619 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 649 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 17.4 g 食塩 2.6 g		エネルギー - 699 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 22.9 g 食塩 2.8 g		エネルギー - 616 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 645 kcal たんぱく質 39.2 g 脂質 14.9 g 食塩 2.6 g		エネルギー - 654 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 17.2 g 食塩 2.7 g		
18 (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	あんかけ焼きそば（冬やさい） 海老シューマイ 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 - 1860 kcal たんぱく質 81.5 g 脂質 50.7 g 食塩 7.1 g	25 (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	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 たんぱく質 79.4 g 脂質 46.5 g 食塩 8.2 g
	エネルギー - 591 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 666 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 20.7 g 食塩 2.1 g		エネルギー - 603 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.5 g 食塩 2.5 g		エネルギー - 591 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 591 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.5 g 食塩 2.5 g		エネルギー - 540 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 4.9 g 食塩 3.3 g		
19 (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 とり鶏味噌焼 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	26 (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	あずきムース	もち麦ご飯 さばとだいごんのにんにく煮 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 - 1886 kcal たんぱく質 80.3 g 脂質 49.6 g 食塩 7.7 g
	エネルギー - 574 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 726 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 23.8 g 食塩 6.4 g		エネルギー - 593 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 8.1 g 食塩 1.0 g		エネルギー - 570 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 13.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 618 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 15.5 g 食塩 2.6 g		エネルギー - 698 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 20.3 g 食塩 2.6 g		
20 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳	もち麦ご飯 さばカレーニエル ポテトサラダ 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 - 1989 kcal たんぱく質 80.1 g 脂質 63.6 g 食塩 7.6 g	27 (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 タンダーリーチキン 粉ふき芋 キャベツサラダ ワカメスープ	エネルギー - 1883 kcal たんぱく質 82.6 g 脂質 40.1 g 食塩 8.1 g
	エネルギー - 549 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 863 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 14.5 g 食塩 2.1 g		エネルギー - 577 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 9.4 g 食塩 3.1 g		エネルギー - 549 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 778 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 17.1 g 食塩 3.1 g		エネルギー - 556 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 11.9 g 食塩 2.6 g		
21 (土)	米飯 肉団子スープ バナナ1本 牛乳	スパゲティクリームソース かぼちゃサラダ ミネストローネ	コーヒームース	ネバとちり 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 - 1927 kcal たんぱく質 87.2 g 脂質 46.4 g 食塩 7.3 g	28 (土)	米飯 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 なまあげ	エネルギー - 1922 kcal たんぱく質 82.4 g 脂質 51.9 g 食塩 8.2 g
	エネルギー - 620 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 9.0 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 733 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 25.3 g 食塩 2.9 g		エネルギー - 574 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 12.1 g 食塩 2.1 g		エネルギー - 614 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 13.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 680 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 19.6 g 食塩 3.5 g		エネルギー - 628 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 19.1 g 食塩 2.3 g		