

[なごみ ショートステイ 3月 献立表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2026年 3月

2026-02-03 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 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁(芋) 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ さけのマヨコーン焼き ツナ大根サラダ みそ汁(ほうれ)	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	1927 kcal 蛋白質 79.6 g 脂質 50.7 g 食塩 7.7 g	8 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁(芋) 牛乳	もち麦ご飯 南部焼き ツナポテトサラダ みそ汁(ほうれんそう)	ミニたいやき	もち麦ご飯 のり佃煮 春のおでん だいこんサラダ ソフール元気	1867 kcal 蛋白質 81.4 g 脂質 38.5 g 食塩 6.9 g
	549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	694 kcal 蛋白質 32.4 g 脂質 22.2 g 食塩 3.0 g		684 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 19.0 g 食塩 2.6 g		549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	654 kcal 蛋白質 33.9 g 脂質 13.2 g 食塩 2.5 g		664 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 15.8 g 食塩 2.3 g		
2 (月)	米飯 かぼちゃシチュー 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 生姜麹焼 かぼちゃの甘煮 おろし納豆 味噌汁	1925 kcal 蛋白質 80.2 g 脂質 38.0 g 食塩 8.1 g	9 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳	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 さつま汁	カルシウムまんじゅう	もち麦ご飯 ぎょうざ 豆腐チャンプルー かき玉スープ	1921 kcal 蛋白質 79.6 g 脂質 38.2 g 食塩 9.5 g
	698 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 13.5 g 食塩 2.4 g	653 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 14.5 g 食塩 3.0 g		574 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 10.0 g 食塩 2.7 g		642 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 9.4 g 食塩 2.3 g	664 kcal 蛋白質 36.4 g 脂質 12.5 g 食塩 3.4 g		615 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 16.3 g 食塩 2.3 g		
3 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 たまねぎ 牛乳	チラシ寿司 かれい照焼 すまし汁 花麩	ひなまつりデザート さくらロールパフェ	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) オレンジゼリー	1957 kcal 蛋白質 86.3 g 脂質 50.8 g 食塩 8.0 g	10 (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 西京焼き 菜の花ポテトサラダ 豚汁	ショア ミ	もち麦ご飯 親子煮(きやべつ) にんじん甘煮 しよぼろ納豆 みそ汁	1878 kcal 蛋白質 86.3 g 脂質 47.1 g 食塩 7.5 g
	619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	557 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 9.8 g 食塩 2.6 g		781 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 26.4 g 食塩 2.2 g		619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	667 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 17.0 g 食塩 2.5 g		592 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 15.5 g 食塩 2.6 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	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	ショア	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	1981 kcal 蛋白質 83.3 g 脂質 60.2 g 食塩 7.8 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	もち麦ご飯 ささみの梅しそフライ にんじん甘煮 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁(豆腐・なめこ)	いよかん	もち麦ご飯 豚肉の桑焼き かぼちゃの甘煮 みそ汁 青菜油揚げ	1903 kcal 蛋白質 84.6 g 脂質 50.4 g 食塩 7.1 g
	591 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.5 g 食塩 2.5 g	710 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 21.4 g 食塩 3.2 g		680 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 23.3 g 食塩 2.1 g		591 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.5 g 食塩 2.5 g	760 kcal 蛋白質 38.0 g 脂質 25.4 g 食塩 2.5 g		552 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g		
5 (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 さばのみそ焼き かぼちゃサラダ みそ汁	ミルクプリン	もち麦ご飯 鶏バジルオイル焼 さつまいものレモン煮 ピーツス	1942 kcal 蛋白質 84.7 g 脂質 57.0 g 食塩 6.7 g	12 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 てりやきハンバーグ ポテトビーンズ キャロットラペ ワカメスープ	いちごムース	もち麦ご飯 ガーリックバター フィッシュ ゆかり和え おろし納豆 ほうれん草スープ	1888 kcal 蛋白質 79.9 g 脂質 50.1 g 食塩 8.3 g
	574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	767 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 29.7 g 食塩 2.6 g		601 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 13.2 g 食塩 1.6 g		574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	740 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 22.0 g 食塩 3.2 g		574 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 14.0 g 食塩 2.6 g		
6 (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 さけのガーリック さつま芋とり ミルクスープ	いちごムース	もち麦ご飯 鶏からあげ トマトソース なめこ豆腐 清汁(豆腐)	1876 kcal 蛋白質 81.6 g 脂質 42.5 g 食塩 7.2 g	13 (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 魚のみそチーズ焼き ツナサラダ キャベツ	ホワイトデープリン	もち麦ご飯 たらの甘酢あんかけ なめこ豆腐 清汁(ほうれん草)	1901 kcal 蛋白質 84.1 g 脂質 51.0 g 食塩 6.6 g
	549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	708 kcal 蛋白質 36.9 g 脂質 13.3 g 食塩 2.8 g		619 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 18.1 g 食塩 2.0 g		560 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 12.1 g 食塩 2.4 g	791 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 27.2 g 食塩 2.5 g		550 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 11.7 g 食塩 1.7 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 白身魚のタツタあ 玉ねぎあんかけ ささみの梅マヨネ みそ汁(ほうれんそう)	アイスコーヒー	もち麦ご飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 キムチ納豆 みそ汁 白 ミルクプリン	1939 kcal 蛋白質 87.8 g 脂質 43.3 g 食塩 7.3 g	14 (土)	米飯 ミネストローネ バナナ 牛乳	大ぶらそば ささみの梅マヨネ ショア ミニ	アイスコーヒー	もち麦ご飯 さば蒲焼き 里芋の煮ころがし なめたけおろし 清汁(はんぺん)	1969 kcal 蛋白質 82.2 g 脂質 63.1 g 食塩 7.4 g
	559 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 7.3 g 食塩 1.9 g	649 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 19.8 g 食塩 2.5 g		731 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 16.2 g 食塩 2.1 g		559 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 7.3 g 食塩 1.9 g	725 kcal 蛋白質 36.4 g 脂質 27.2 g 食塩 4.4 g		685 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 19.4 g 食塩 3.1 g		