

[ 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
15 (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 ホイコーロー ぎょうざ ほうれん草ゴマ酢和え 中華スープ	パームケーキ	もち麦ご飯 ふりかけ 西京焼き ジャーマンポテ けんちん汁	1913 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 49.1 g 食塩 6.6 g	22 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (芋ニ) 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 ぜんまいの煮 シラス納豆 みそ汁 なまあげ	1928 kcal 蛋白質 84.5 g 脂質 43.1 g 食塩 7.3 g
	541 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	773 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 22.1 g		599 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 17.6 g 食塩 2.0 g	549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g		784 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 18.7 g 食塩 2.8 g		595 kcal 蛋白質 36.0 g 脂質 14.9 g 食塩 2.4 g		
16 (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	1952 kcal 蛋白質 82.6 g 脂質 44.9 g 食塩 7.7 g	23 (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 サケの春野菜あんかけ ポテトサラダ みそ汁	水羊羹	もち麦ご飯 五目親子煮 長芋梅かつお和え みそ汁	1922 kcal 蛋白質 83.8 g 脂質 35.1 g 食塩 6.6 g
	672 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 13.9 g 食塩 2.4 g	626 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 7.8 g		654 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 7.8 g	684 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 10.4 g 食塩 2.5 g		668 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 10.4 g 食塩 1.8 g		570 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 9.5 g 食塩 2.3 g		
17 (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 ふりかけ 焼魚 ほっけ おろしポン酢ソース パンブキンサラダ 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	1933 kcal 蛋白質 83.3 g 脂質 43.3 g 食塩 7.0 g	24 (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	1967 kcal 蛋白質 82.5 g 脂質 54.9 g 食塩 7.8 g
	616 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	640 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.8 g 食塩 2.4 g		667 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 15.1 g 食塩 2.6 g	619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g		649 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 17.4 g 食塩 2.6 g		699 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 22.9 g 食塩 2.8 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	ハヤシライス コロッケ アロカリ人参ドレッシング	いちご豆乳	もち麦ご飯 鶏かおり焼き 煮豆 キャロットラベ みそ汁 なまあげ	1993 kcal 蛋白質 83.4 g 脂質 54.5 g 食塩 8.6 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	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 ふりかけ ビーマンの肉詰め なめこ豆腐 キャベツみそ汁	1870 kcal 蛋白質 82.1 g 脂質 51.1 g 食塩 7.3 g
	591 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.5 g 食塩 2.5 g	78 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 23.3 g		617 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 15.4 g 食塩 3.1 g	591 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.5 g 食塩 2.5 g		666 kcal 蛋白質 35.0 g 脂質 20.7 g 食塩 2.1 g		613 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 14.9 g		
19 (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 のつべい汁	いよかん	もち麦ご飯 麻婆豆腐 ハムサラダ かきたま汁	1909 kcal 蛋白質 81.7 g 脂質 57.2 g 食塩 7.8 g	26 (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 揚げ白身魚 春人参のあんかけ 切干しの煮物 みそ汁	ドーナツ	もち麦ご飯 とり鶏味噌焼き さつまいものレモン煮 ほうれん草のごま和え かき玉汁	1901 kcal 蛋白質 81.1 g 脂質 47.7 g 食塩 11.3 g
	570 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.8 g 食塩 2.5 g	672 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 19.6 g 食塩 2.7 g		667 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 23.8 g 食塩 2.7 g	574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g		735 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 24.2 g 食塩 6.6 g		592 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 9.4 g 食塩 2.7 g		
20 (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 みそ汁	軟飯おぼぎ	もち麦ご飯 鶏の山椒煮 納豆 みそ汁	1951 kcal 蛋白質 80.5 g 脂質 40.0 g 食塩 7.8 g	27 (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	1989 kcal 蛋白質 80.1 g 脂質 63.6 g 食塩 7.6 g
	549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	76 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 17.1 g		618 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 11.8 g 食塩 2.7 g	549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g		733 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 43.1 g 食塩 2.1 g		577 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 9.4 g 食塩 3.1 g		
21 (土)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	もち麦ご飯 鶏辛みそ焼き きのこあん ほうれん草のごま和え いもこ汁	ペクシーパン	もち麦ご飯 肉豆腐 さつまいもレーズン煮 みそ汁 (オクラ)	1889 kcal 蛋白質 82.0 g 脂質 33.8 g 食塩 7.7 g	28 (土)	米飯 肉団子スープ バナナ1本 牛乳	スバゲティ 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	1927 kcal 蛋白質 87.2 g 脂質 46.4 g 食塩 7.3 g
	614 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 13.2 g 食塩 2.4 g	606 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 10.3 g 食塩 2.9 g		669 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 10.3 g 食塩 2.4 g	620 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 9.0 g 食塩 2.3 g		733 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 25.3 g 食塩 2.9 g		574 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 12.1 g 食塩 2.1 g		