

[なごみショートステイ 4月 献立表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2026年 4月 1:常食

0:基本メニュー

--	--

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価	日	朝	昼食	おやつ	夕食	栄養価
1 (水)	米飯 ウイナーソーサー 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 ミー	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	4 kcal 6 g 44.4 g 8.2 g	8 (水)	米飯 ウイナーソーサー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	菜の花寿司 かれい照焼 肉じゃが すまし汁	さくらロールケーキ	もち麦ご飯 白身魚のピリ辛ソース にんじん甘煮 しょうろ納豆 みそ汁	1880 kcal 83.7 g 46.1 g 8.4 g
2 (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 さばとだいこんのにんにく煮 マカロニサラダ なめこみそ汁 オレンジゼリー	1887 kcal 79.6 g 49.6 g 7.9 g	9 (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 マカロニ焼 かぼちゃサラダ みそ汁	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 かぶスープ	1879 kcal 83.5 g 53.6 g 7.2 g
3 (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 タンドリーチキン 粉ふき芋 キャベツサラダ ワカメスープ	1900 kcal 82.9 g 40.2 g 8.1 g	10 (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 さけのガーリック焼き さつまいもりんご 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(はんぺん)	1876 kcal 81.6 g 42.5 g 7.2 g
4 (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	1922 kcal 82.4 g 51.9 g 8.2 g	11 (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 ささみの梅マヨネーズ 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 なまあげ ソフール 元気	1898 kcal 86.4 g 38.0 g 7.2 g
5 (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 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)	小豆ムース	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	1910 kcal 81.5 g 50.1 g 7.3 g	12 (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 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 ブロッカゼリー	1904 kcal 84.8 g 39.3 g 7.1 g
6 (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	ピーチゼリー	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	1925 kcal 80.2 g 38.0 g 8.1 g	13 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳	もち麦ご飯 とり 塩焼 まめのトマトソース ほうれん草のなめかけ和え さつまい汁	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	1889 kcal 76.8 g 36.5 g 9.3 g
7 (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 ささみのフライ 春キャベツ和風サ みそ汁(なめこ)	ジョア ミ	ドライカレー チキンナゲット ベーコンスープ	1945 kcal 84.6 g 56.8 g 7.5 g	14 (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	ジョア ミ	もち麦ご飯 親子煮(きやべつ) にんじん甘煮 しょうろ納豆 みそ汁	1878 kcal 86.3 g 47.1 g 7.5 g