

[ なごみ 5月 献立表 ]

調布市知的障害者援護施設なごみ  
2026年 5月

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 (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 ポテトのごまあえ ポテトサラダ みそ汁 新玉ねぎ 	ピーチゼリー 	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 	kcal 1932 蛋白質 81.1 g 脂質 56.2 g 食塩 7.6 g	8 (金)	米飯 玉子焼き & おかか和え みそ汁 牛乳 	もち麦ご飯 水羊羹 新玉ねぎ カツレツトマトソース 蒸しキャベツ もやしのとえ物 豆腐のすまし汁 	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 	kcal 1874 蛋白質 81.9 g 脂質 40.5 g 食塩 7.2 g	
											kcal 549 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g
2 (土)	米飯 肉団子の生姜スープ パナナ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 	ネハとろ丼 生揚げの煮つけ ほうれん草のえのきびたし にとたま汁 	kcal 1905 蛋白質 82.4 g 脂質 46.2 g 食塩 6.8 g	9 (土)	米飯 ポトフ パナナ 牛乳 	ソース焼きそば ささみの梅マヨネーズ かき玉スープ 	もち麦ご飯 ふりかけ 鶏梅みそ焼き ポテトサラダ みそ汁 なまめ 	kcal 1881 蛋白質 88.7 g 脂質 50.3 g 食塩 9.0 g	
											kcal 614 蛋白質 22.2 g 脂質 9.1 g 食塩 2.0 g
3 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ パナナ 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 清汁 (はんぺん) 	ブロッカゼリー 	もち麦ご飯 ふりかけ ぎょうざ もやしに炒め コールスロー 豆腐のすまし汁 	kcal 1989 蛋白質 80.2 g 脂質 53.7 g 食塩 8.7 g	10 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (芋ニ) 牛乳 	お蕎麦屋さんのカレーライス キャベツ和風サラダ かぼちゃのい 	小豆ムース 	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) 	kcal 1921 蛋白質 82.0 g 脂質 48.4 g 食塩 7.0 g
4 (月)	米飯 モーニングシチュー パナナ 牛乳 	もち麦ご飯 ふりかけ ハンバーグ煮込ソース さつまいものレモン煮 みそ汁 (たまねぎ) 	パインアップル 	もち麦ご飯 五目豆腐 ササミサラダ 中華スープ 	kcal 1937 蛋白質 80.9 g 脂質 43.0 g 食塩 5.9 g	11 (月)	米飯 かぼちゃシチュー パナナ 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 生姜麹焼 かぼちゃの甘煮 おろし納豆 味噌汁 	kcal 1925 蛋白質 80.2 g 脂質 38.0 g 食塩 8.1 g
5 (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 なめたけおろし 切干しの煮物 卵の味噌汁 	こいのぼりケーキ 	もち麦ご飯 なめろうフライ にんじん甘煮 ササミサラダ 清汁 (はんぺん・みつば) 	kcal 1935 蛋白質 80.4 g 脂質 47.3 g 食塩 7.8 g	12 (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 ささみフライ 茹でアスパラガス キャベツ和風サ みそ汁 (なめこ) 	マスクメロン 	ハヤシライス じじきのサラダ ソフト元気 	kcal 1963 蛋白質 82.6 g 脂質 52.6 g 食塩 7.9 g
6 (水)	米飯 ウィナーソーテー 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 	kcal 1908 蛋白質 79.9 g 脂質 45.4 g 食塩 8.2 g	13 (水)	米飯 ウィナーソーテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳 	初夏の混ぜ寿司 かわいい照焼 肉じゃがが すまし汁 	ソフト元気 	もち麦ご飯 白身魚のトマト煮込 にんじん甘煮 ミルクスープ 	kcal 1886 蛋白質 82.4 g 脂質 44.8 g 食塩 8.8 g
7 (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 	抹茶風ムース 	もち麦ご飯 さばと里芋のにんにく煮 マカロニサラダ なめこみそ汁 ピーチゼリー 	kcal 1909 蛋白質 81.5 g 脂質 49.7 g 食塩 7.7 g	14 (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 みそ汁 	鉄分まるぼうろ 	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 	kcal 1880 蛋白質 80.4 g 脂質 51.0 g 食塩 7.1 g