

[なごみ ショートステイ 6月 献立表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2026年 6月

2026-05-15 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 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳 	もち麦ご飯 鶏夏野菜あんかけ ジャーマンポテト ほうれん草味噌汁 	ペクシーパン 	もち麦ご飯 五目親子煮 長芋梅かつお和え みそ汁 	エネルギー - 1894 kcal 蛋白質 81.1 g 脂質 34.2 g 食塩 7.5 g	8 (月)	米飯 モーニングシチュー バナナ 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 スパイスポテト みそ汁(たまねぎ) 	さくらんぼ 	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 - 1908 kcal 蛋白質 81.8 g 脂質 46.0 g 食塩 5.9 g																																																																																																						
	エネルギー - 684 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 10.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 640 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 14.3 g	エネルギー - 570 kcal 蛋白質 9.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 672 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 13.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 632 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 17.3 g 食塩 2.2 g		エネルギー - 604 kcal 蛋白質 14.8 g 食塩 1.3 g	2 (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 蛋白質 82.5 g 脂質 54.9 g 食塩 7.8 g	9 (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(しゃけ) なめたけおろし 切干しの煮物 卵の味噌汁 	おからケーキ 	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) 	エネルギー - 1943 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 49.1 g 食塩 7.8 g	エネルギー - 619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 649 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 17.4 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 699 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 22.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 616 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 646 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 17.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 681 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 17.5 g 食塩 2.8 g	3 (水)	米飯 ウィンナーソーテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳 	あんかけ焼きそば 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 かき豆腐 キャベツみそ汁 	エネルギー - 1873 kcal 蛋白質 83.7 g 脂質 49.2 g 食塩 7.2 g	10 (水)	米飯 ウィンナーソーテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳 	茄子のミートソースパスタ ツナサラダ ミルクスープ 	チョコババロア 	もち麦ご飯 ふりかけ 赤魚につけ かぼちゃの甘煮 山海おろし和え みそ汁(菜ふ) 	エネルギー - 1993 kcal 蛋白質 84.4 g 脂質 57.1 g 食塩 9.4 g	エネルギー - 583 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 677 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 20.9 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 613 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 14.9 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 607 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 14.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 846 kcal 蛋白質 36.0 g 脂質 37.8 g 食塩 3.6 g	エネルギー - 540 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 4.9 g 食塩 3.3 g	4 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳 	もち麦ご飯 とり味噌焼 さつまいものレモン煮 ほうれん草のトマトマヨ 青菜汁 	ドーナツ 	もち麦ご飯 ふりかけ 揚げの身魚 人参のあんかけ 切干しの煮物 みそ汁 	エネルギー - 1936 kcal 蛋白質 81.3 g 脂質 53.2 g 食塩 7.6 g	11 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳 	もち麦ご飯 【入梅】さばの梅煮 マカロニサラダ みそ汁(なまあげ) 	ピーチゼリー 	もち麦ご飯 鶏かおり焼 にんじん甘煮 みそ汁(ほうれん草) 抹茶風ムース 	エネルギー - 1916 kcal 蛋白質 83.2 g 脂質 52.3 g 食塩 7.6 g	エネルギー - 574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 727 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 19.3 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 635 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 19.3 g 食塩 2.9 g	エネルギー - 570 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 724 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 22.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 622 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 15.6 g 食塩 2.6 g	5 (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 ポロコリのごまあえ ポテトサラダ みそ汁 	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 	エネルギー - 1932 kcal 蛋白質 81.1 g 脂質 56.2 g 食塩 7.6 g	12 (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 カツレットマト 蒸しキャベツ もやしの和え 豆腐のすまし 	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 	エネルギー - 1875 kcal 蛋白質 81.9 g 脂質 40.5 g 食塩 7.2 g	エネルギー - 549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 806 kcal 蛋白質 35.7 g 脂質 35.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 577 kcal 蛋白質 9.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー - 566 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 11.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 752 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 17.4 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 557 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 11.9 g 食塩 2.6 g	6 (土)	米飯 肉団子の生姜スープ 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 	ネバとろ丼 生揚げの煮つけ ほうれん草のえのき味噌汁 にらたま汁 	エネルギー - 1905 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 46.2 g 食塩 6.8 g	13 (土)	米飯 ポトフ バナナ 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 	ソファール元気 	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 	エネルギー - 1864 kcal 蛋白質 91.6 g 脂質 41.3 g 食塩 9.4 g	エネルギー - 614 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 9.1 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 732 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 25.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 559 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 12.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 651 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 639 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 23.9 g 食塩 4.3 g	エネルギー - 574 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 10.0 g 食塩 2.7 g	7 (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 ふりかけ さきょうざ 豚ニラ炒め コールスロー みそマヨ 豆腐のすまし汁 	ブロッカゼリー 	もち麦ご飯 ふりかけ チキンカツ キャベツ和風 清汁(はんぺん・青菜) 	エネルギー - 1947 kcal 蛋白質 80.0 g 脂質 51.4 g 食塩 8.5 g	14 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁(芋) 牛乳 	お蕎麦屋さんのカレーライス キャベツ和風サラダ かぼちゃの甘煮 	小豆ムース 	もち麦ご飯 ふりかけ さきのマヨコーン焼き ツナ大根サラダ みそ汁(ほうれん草) 	エネルギー - 1921 kcal 蛋白質 82.0 g 脂質 48.4 g 食塩 7.0 g	エネルギー - 541 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 784 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 24.4 g 食塩 3.9 g	エネルギー - 622 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 17.6 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g
2 (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 蛋白質 82.5 g 脂質 54.9 g 食塩 7.8 g	9 (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(しゃけ) なめたけおろし 切干しの煮物 卵の味噌汁 	おからケーキ 	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) 	エネルギー - 1943 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 49.1 g 食塩 7.8 g																																																																																																					
	エネルギー - 619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 649 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 17.4 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 699 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 22.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 616 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 646 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 17.0 g 食塩 2.6 g		エネルギー - 681 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 17.5 g 食塩 2.8 g	3 (水)	米飯 ウィンナーソーテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳 	あんかけ焼きそば 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 かき豆腐 キャベツみそ汁 	エネルギー - 1873 kcal 蛋白質 83.7 g 脂質 49.2 g 食塩 7.2 g	10 (水)	米飯 ウィンナーソーテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳 	茄子のミートソースパスタ ツナサラダ ミルクスープ 	チョコババロア 	もち麦ご飯 ふりかけ 赤魚につけ かぼちゃの甘煮 山海おろし和え みそ汁(菜ふ) 	エネルギー - 1993 kcal 蛋白質 84.4 g 脂質 57.1 g 食塩 9.4 g	エネルギー - 583 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 677 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 20.9 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 613 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 14.9 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 607 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 14.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 846 kcal 蛋白質 36.0 g 脂質 37.8 g 食塩 3.6 g	エネルギー - 540 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 4.9 g 食塩 3.3 g	4 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳 	もち麦ご飯 とり味噌焼 さつまいものレモン煮 ほうれん草のトマトマヨ 青菜汁 	ドーナツ 	もち麦ご飯 ふりかけ 揚げの身魚 人参のあんかけ 切干しの煮物 みそ汁 	エネルギー - 1936 kcal 蛋白質 81.3 g 脂質 53.2 g 食塩 7.6 g	11 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳 	もち麦ご飯 【入梅】さばの梅煮 マカロニサラダ みそ汁(なまあげ) 	ピーチゼリー 	もち麦ご飯 鶏かおり焼 にんじん甘煮 みそ汁(ほうれん草) 抹茶風ムース 	エネルギー - 1916 kcal 蛋白質 83.2 g 脂質 52.3 g 食塩 7.6 g	エネルギー - 574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 727 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 19.3 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 635 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 19.3 g 食塩 2.9 g	エネルギー - 570 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 724 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 22.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 622 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 15.6 g 食塩 2.6 g	5 (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 ポロコリのごまあえ ポテトサラダ みそ汁 	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 	エネルギー - 1932 kcal 蛋白質 81.1 g 脂質 56.2 g 食塩 7.6 g	12 (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 カツレットマト 蒸しキャベツ もやしの和え 豆腐のすまし 	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 	エネルギー - 1875 kcal 蛋白質 81.9 g 脂質 40.5 g 食塩 7.2 g	エネルギー - 549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 806 kcal 蛋白質 35.7 g 脂質 35.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 577 kcal 蛋白質 9.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー - 566 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 11.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 752 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 17.4 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 557 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 11.9 g 食塩 2.6 g	6 (土)	米飯 肉団子の生姜スープ 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 	ネバとろ丼 生揚げの煮つけ ほうれん草のえのき味噌汁 にらたま汁 	エネルギー - 1905 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 46.2 g 食塩 6.8 g	13 (土)	米飯 ポトフ バナナ 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 	ソファール元気 	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 	エネルギー - 1864 kcal 蛋白質 91.6 g 脂質 41.3 g 食塩 9.4 g	エネルギー - 614 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 9.1 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 732 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 25.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 559 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 12.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 651 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 639 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 23.9 g 食塩 4.3 g	エネルギー - 574 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 10.0 g 食塩 2.7 g	7 (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 ふりかけ さきょうざ 豚ニラ炒め コールスロー みそマヨ 豆腐のすまし汁 	ブロッカゼリー 	もち麦ご飯 ふりかけ チキンカツ キャベツ和風 清汁(はんぺん・青菜) 	エネルギー - 1947 kcal 蛋白質 80.0 g 脂質 51.4 g 食塩 8.5 g	14 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁(芋) 牛乳 	お蕎麦屋さんのカレーライス キャベツ和風サラダ かぼちゃの甘煮 	小豆ムース 	もち麦ご飯 ふりかけ さきのマヨコーン焼き ツナ大根サラダ みそ汁(ほうれん草) 	エネルギー - 1921 kcal 蛋白質 82.0 g 脂質 48.4 g 食塩 7.0 g	エネルギー - 541 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 784 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 24.4 g 食塩 3.9 g	エネルギー - 622 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 17.6 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 809 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 23.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 563 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 15.0 g 食塩 2.5 g																
3 (水)	米飯 ウィンナーソーテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳 	あんかけ焼きそば 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 かき豆腐 キャベツみそ汁 	エネルギー - 1873 kcal 蛋白質 83.7 g 脂質 49.2 g 食塩 7.2 g	10 (水)	米飯 ウィンナーソーテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳 		茄子のミートソースパスタ ツナサラダ ミルクスープ 	チョコババロア 	もち麦ご飯 ふりかけ 赤魚につけ かぼちゃの甘煮 山海おろし和え みそ汁(菜ふ) 	エネルギー - 1993 kcal 蛋白質 84.4 g 脂質 57.1 g 食塩 9.4 g																																																																																																					
	エネルギー - 583 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 677 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 20.9 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 613 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 14.9 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 607 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 14.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 846 kcal 蛋白質 36.0 g 脂質 37.8 g 食塩 3.6 g		エネルギー - 540 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 4.9 g 食塩 3.3 g	4 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳 	もち麦ご飯 とり味噌焼 さつまいものレモン煮 ほうれん草のトマトマヨ 青菜汁 	ドーナツ 	もち麦ご飯 ふりかけ 揚げの身魚 人参のあんかけ 切干しの煮物 みそ汁 	エネルギー - 1936 kcal 蛋白質 81.3 g 脂質 53.2 g 食塩 7.6 g	11 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳 	もち麦ご飯 【入梅】さばの梅煮 マカロニサラダ みそ汁(なまあげ) 	ピーチゼリー 	もち麦ご飯 鶏かおり焼 にんじん甘煮 みそ汁(ほうれん草) 抹茶風ムース 	エネルギー - 1916 kcal 蛋白質 83.2 g 脂質 52.3 g 食塩 7.6 g	エネルギー - 574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 727 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 19.3 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 635 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 19.3 g 食塩 2.9 g	エネルギー - 570 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 724 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 22.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 622 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 15.6 g 食塩 2.6 g	5 (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 ポロコリのごまあえ ポテトサラダ みそ汁 	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 	エネルギー - 1932 kcal 蛋白質 81.1 g 脂質 56.2 g 食塩 7.6 g	12 (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 カツレットマト 蒸しキャベツ もやしの和え 豆腐のすまし 	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 	エネルギー - 1875 kcal 蛋白質 81.9 g 脂質 40.5 g 食塩 7.2 g	エネルギー - 549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 806 kcal 蛋白質 35.7 g 脂質 35.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 577 kcal 蛋白質 9.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー - 566 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 11.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 752 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 17.4 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 557 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 11.9 g 食塩 2.6 g	6 (土)	米飯 肉団子の生姜スープ 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 	ネバとろ丼 生揚げの煮つけ ほうれん草のえのき味噌汁 にらたま汁 	エネルギー - 1905 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 46.2 g 食塩 6.8 g	13 (土)	米飯 ポトフ バナナ 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 	ソファール元気 	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 	エネルギー - 1864 kcal 蛋白質 91.6 g 脂質 41.3 g 食塩 9.4 g	エネルギー - 614 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 9.1 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 732 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 25.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 559 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 12.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 651 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 639 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 23.9 g 食塩 4.3 g	エネルギー - 574 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 10.0 g 食塩 2.7 g	7 (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 ふりかけ さきょうざ 豚ニラ炒め コールスロー みそマヨ 豆腐のすまし汁 	ブロッカゼリー 	もち麦ご飯 ふりかけ チキンカツ キャベツ和風 清汁(はんぺん・青菜) 	エネルギー - 1947 kcal 蛋白質 80.0 g 脂質 51.4 g 食塩 8.5 g	14 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁(芋) 牛乳 	お蕎麦屋さんのカレーライス キャベツ和風サラダ かぼちゃの甘煮 	小豆ムース 	もち麦ご飯 ふりかけ さきのマヨコーン焼き ツナ大根サラダ みそ汁(ほうれん草) 	エネルギー - 1921 kcal 蛋白質 82.0 g 脂質 48.4 g 食塩 7.0 g	エネルギー - 541 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 784 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 24.4 g 食塩 3.9 g	エネルギー - 622 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 17.6 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 809 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 23.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 563 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 15.0 g 食塩 2.5 g																																		
4 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳 	もち麦ご飯 とり味噌焼 さつまいものレモン煮 ほうれん草のトマトマヨ 青菜汁 	ドーナツ 	もち麦ご飯 ふりかけ 揚げの身魚 人参のあんかけ 切干しの煮物 みそ汁 	エネルギー - 1936 kcal 蛋白質 81.3 g 脂質 53.2 g 食塩 7.6 g	11 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳 		もち麦ご飯 【入梅】さばの梅煮 マカロニサラダ みそ汁(なまあげ) 	ピーチゼリー 	もち麦ご飯 鶏かおり焼 にんじん甘煮 みそ汁(ほうれん草) 抹茶風ムース 	エネルギー - 1916 kcal 蛋白質 83.2 g 脂質 52.3 g 食塩 7.6 g																																																																																																					
	エネルギー - 574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 727 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 19.3 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 635 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 19.3 g 食塩 2.9 g	エネルギー - 570 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 724 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 22.9 g 食塩 2.5 g		エネルギー - 622 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 15.6 g 食塩 2.6 g	5 (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 ポロコリのごまあえ ポテトサラダ みそ汁 	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 	エネルギー - 1932 kcal 蛋白質 81.1 g 脂質 56.2 g 食塩 7.6 g	12 (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 カツレットマト 蒸しキャベツ もやしの和え 豆腐のすまし 	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 	エネルギー - 1875 kcal 蛋白質 81.9 g 脂質 40.5 g 食塩 7.2 g	エネルギー - 549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 806 kcal 蛋白質 35.7 g 脂質 35.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 577 kcal 蛋白質 9.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー - 566 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 11.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 752 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 17.4 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 557 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 11.9 g 食塩 2.6 g	6 (土)	米飯 肉団子の生姜スープ 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 	ネバとろ丼 生揚げの煮つけ ほうれん草のえのき味噌汁 にらたま汁 	エネルギー - 1905 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 46.2 g 食塩 6.8 g	13 (土)	米飯 ポトフ バナナ 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 	ソファール元気 	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 	エネルギー - 1864 kcal 蛋白質 91.6 g 脂質 41.3 g 食塩 9.4 g	エネルギー - 614 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 9.1 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 732 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 25.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 559 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 12.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 651 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 639 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 23.9 g 食塩 4.3 g	エネルギー - 574 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 10.0 g 食塩 2.7 g	7 (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 ふりかけ さきょうざ 豚ニラ炒め コールスロー みそマヨ 豆腐のすまし汁 	ブロッカゼリー 	もち麦ご飯 ふりかけ チキンカツ キャベツ和風 清汁(はんぺん・青菜) 	エネルギー - 1947 kcal 蛋白質 80.0 g 脂質 51.4 g 食塩 8.5 g	14 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁(芋) 牛乳 	お蕎麦屋さんのカレーライス キャベツ和風サラダ かぼちゃの甘煮 	小豆ムース 	もち麦ご飯 ふりかけ さきのマヨコーン焼き ツナ大根サラダ みそ汁(ほうれん草) 	エネルギー - 1921 kcal 蛋白質 82.0 g 脂質 48.4 g 食塩 7.0 g	エネルギー - 541 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 784 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 24.4 g 食塩 3.9 g	エネルギー - 622 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 17.6 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 809 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 23.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 563 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 15.0 g 食塩 2.5 g																																																				
5 (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 ポロコリのごまあえ ポテトサラダ みそ汁 	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 	エネルギー - 1932 kcal 蛋白質 81.1 g 脂質 56.2 g 食塩 7.6 g	12 (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 カツレットマト 蒸しキャベツ もやしの和え 豆腐のすまし 	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 	エネルギー - 1875 kcal 蛋白質 81.9 g 脂質 40.5 g 食塩 7.2 g																																																																																																					
	エネルギー - 549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 806 kcal 蛋白質 35.7 g 脂質 35.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 577 kcal 蛋白質 9.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー - 566 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 11.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 752 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 17.4 g 食塩 2.2 g		エネルギー - 557 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 11.9 g 食塩 2.6 g	6 (土)	米飯 肉団子の生姜スープ 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 	ネバとろ丼 生揚げの煮つけ ほうれん草のえのき味噌汁 にらたま汁 	エネルギー - 1905 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 46.2 g 食塩 6.8 g	13 (土)	米飯 ポトフ バナナ 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 	ソファール元気 	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 	エネルギー - 1864 kcal 蛋白質 91.6 g 脂質 41.3 g 食塩 9.4 g	エネルギー - 614 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 9.1 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 732 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 25.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 559 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 12.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 651 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 639 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 23.9 g 食塩 4.3 g	エネルギー - 574 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 10.0 g 食塩 2.7 g	7 (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 ふりかけ さきょうざ 豚ニラ炒め コールスロー みそマヨ 豆腐のすまし汁 	ブロッカゼリー 	もち麦ご飯 ふりかけ チキンカツ キャベツ和風 清汁(はんぺん・青菜) 	エネルギー - 1947 kcal 蛋白質 80.0 g 脂質 51.4 g 食塩 8.5 g	14 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁(芋) 牛乳 	お蕎麦屋さんのカレーライス キャベツ和風サラダ かぼちゃの甘煮 	小豆ムース 	もち麦ご飯 ふりかけ さきのマヨコーン焼き ツナ大根サラダ みそ汁(ほうれん草) 	エネルギー - 1921 kcal 蛋白質 82.0 g 脂質 48.4 g 食塩 7.0 g	エネルギー - 541 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 784 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 24.4 g 食塩 3.9 g	エネルギー - 622 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 17.6 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 809 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 23.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 563 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 15.0 g 食塩 2.5 g																																																																						
6 (土)	米飯 肉団子の生姜スープ 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 	ネバとろ丼 生揚げの煮つけ ほうれん草のえのき味噌汁 にらたま汁 	エネルギー - 1905 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 46.2 g 食塩 6.8 g	13 (土)	米飯 ポトフ バナナ 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 	ソファール元気 	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 	エネルギー - 1864 kcal 蛋白質 91.6 g 脂質 41.3 g 食塩 9.4 g																																																																																																					
	エネルギー - 614 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 9.1 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 732 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 25.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 559 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 12.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 651 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 639 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 23.9 g 食塩 4.3 g		エネルギー - 574 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 10.0 g 食塩 2.7 g	7 (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 ふりかけ さきょうざ 豚ニラ炒め コールスロー みそマヨ 豆腐のすまし汁 	ブロッカゼリー 	もち麦ご飯 ふりかけ チキンカツ キャベツ和風 清汁(はんぺん・青菜) 	エネルギー - 1947 kcal 蛋白質 80.0 g 脂質 51.4 g 食塩 8.5 g	14 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁(芋) 牛乳 	お蕎麦屋さんのカレーライス キャベツ和風サラダ かぼちゃの甘煮 	小豆ムース 	もち麦ご飯 ふりかけ さきのマヨコーン焼き ツナ大根サラダ みそ汁(ほうれん草) 	エネルギー - 1921 kcal 蛋白質 82.0 g 脂質 48.4 g 食塩 7.0 g	エネルギー - 541 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 784 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 24.4 g 食塩 3.9 g	エネルギー - 622 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 17.6 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 809 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 23.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 563 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 15.0 g 食塩 2.5 g																																																																																								
7 (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 ふりかけ さきょうざ 豚ニラ炒め コールスロー みそマヨ 豆腐のすまし汁 	ブロッカゼリー 	もち麦ご飯 ふりかけ チキンカツ キャベツ和風 清汁(はんぺん・青菜) 	エネルギー - 1947 kcal 蛋白質 80.0 g 脂質 51.4 g 食塩 8.5 g	14 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁(芋) 牛乳 		お蕎麦屋さんのカレーライス キャベツ和風サラダ かぼちゃの甘煮 	小豆ムース 	もち麦ご飯 ふりかけ さきのマヨコーン焼き ツナ大根サラダ みそ汁(ほうれん草) 	エネルギー - 1921 kcal 蛋白質 82.0 g 脂質 48.4 g 食塩 7.0 g																																																																																																					
	エネルギー - 541 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 784 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 24.4 g 食塩 3.9 g	エネルギー - 622 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 17.6 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 809 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 23.9 g 食塩 2.4 g		エネルギー - 563 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 15.0 g 食塩 2.5 g																																																																																																										