

[なごみ ショートステイ 7月 献立表]

2026-05-22 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 (水)	米飯 ウイナーソーテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	リクエスト【カツカレー】 とんかつ トマトなすマリネ	ゴマはちみつ豆乳	もち麦ご飯 鶏かおり焼き キャロットラベ みそ汁 なまあげ	1937 kcal たんぱく質 79.9 g 脂質 56.0 g 食塩 9.3 g	8 (水)	米飯 ウイナーソーテー 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	ゴマはちみつ豆乳	もち麦ご飯 ふりかけ ビーマンの肉詰め ビーフンサラダ キャベツみ	1953 kcal たんぱく質 81.8 g 脂質 55.9 g 食塩 7.2 g
	607 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 14.4 g 食塩 2.5 g	746 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 26.3 g 食塩 3.7 g		584 kcal 蛋白質 33.0 g 脂質 15.3 g 食塩 3.1 g			583 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.4 g 食塩 2.5 g	680 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 20.9 g 食塩 1.9 g		690 kcal 脂質 21.6 g 食塩 2.8 g	
2 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 酢鶏 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁	マンゴー	麻婆丼ぶり ひとくち春巻き ハムブロックリーサラダ かきたま汁	1967 kcal たんぱく質 83.4 g 脂質 56.7 g 食塩 8.0 g	9 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 とり趣味噌焼き さつまいものレモン煮 ほうれん草のごまマヨ にら玉汁	ドーナツ	もち麦ご飯 ふりかけ 揚げ白身魚 人参のあんかけ 切干しの煮物 みそ汁	1935 kcal たんぱく質 80.9 g 脂質 53.2 g 食塩 7.6 g
	570 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.8 g 食塩 2.5 g	536 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 5.3 g 食塩 2.4 g		861 kcal 蛋白質 37.6 g 脂質 5.3 g 食塩 2.4 g			574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	726 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g		635 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 19.3 g 食塩 2.9 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 さばのみぞれ煮 ナムル みそ汁 南瓜	ソファール 元気	もち麦ご飯 鶏の山椒煮 納豆 みそ汁	1907 kcal たんぱく質 87.9 g 脂質 50.1 g 食塩 8.0 g	10 (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 ブロックのごまあえ ポテトサラダ みそ汁 なす	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	1927 kcal たんぱく質 81.1 g 脂質 56.3 g 食塩 7.6 g
	549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	740 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 27.2 g 食塩 2.9 g		618 kcal 蛋白質 37.6 g 脂質 11.8 g 食塩 2.4 g			549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	801 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 35.8 g 食塩 2.1 g		577 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 9.4 g 食塩 3.1 g	
4 (土)	米飯 肉団子の生姜スープ バナナ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 白身魚のせん切り野菜あんかけ キャベツサラダ みそ汁 にら	水羊羹	もち麦ご飯 肉豆腐 さつま芋レーズン煮 みそ汁(オクラ)	2009 kcal たんぱく質 80.7 g 脂質 45.3 g 食塩 6.2 g	11 (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 バナナ 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 にらたま汁	1905 kcal たんぱく質 82.4 g 脂質 46.2 g 食塩 6.8 g
	586 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 10.0 g 食塩 2.1 g	737 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 24.0 g 食塩 1.7 g		686 kcal 蛋白質 36.0 g 脂質 11.3 g 食塩 2.4 g			614 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 9.1 g 食塩 2.0 g	732 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 25.0 g 食塩 2.7 g		559 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 12.1 g 食塩 2.1 g	
5 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁(芋) 牛乳	かきあげ天丼 ササミサラダ 豚汁	ソファール 元気	もち麦ご飯 ほっけ塩焼き ぜんまいの煮物 シラス納豆 みそ汁 なま	1973 kcal たんぱく質 82.3 g 脂質 52.7 g 食塩 7.4 g	12 (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 チキンカツ キャベツ和風サラダ 清汁(はんぺん・青菜)	アイスクリーム	もち麦ご飯 ふりかけ ぎょうざ もやにら炒め なすと鶏の酢汁 かき玉スープ	2029 kcal たんぱく質 81.8 g 脂質 56.7 g 食塩 9.3 g
	549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	829 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 28.3 g 食塩 2.9 g		595 kcal 蛋白質 36.0 g 脂質 14.9 g 食塩 2.4 g			541 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	722 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 23.0 g 食塩 2.5 g		766 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 24.3 g 食塩 4.7 g	
6 (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 シャーマンポテト ほうれん草味噌汁	ペクシーバイン	もち麦ご飯 五目親子煮 長芋梅かつお和え みそ汁	1920 kcal たんぱく質 80.2 g 脂質 38.2 g 食塩 7.4 g	13 (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 ハンバーグ煮物 スパイスポテト みそ汁(たまねぎ)	マンゴー	もち麦ご飯 五目豆腐 ササミサラダ 中華スープ	1924 kcal たんぱく質 81.9 g 脂質 46.0 g 食塩 5.9 g
	684 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 10.4 g 食塩 2.5 g	666 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 18.3 g 食塩 2.6 g		570 kcal 蛋白質 37.6 g 脂質 11.3 g 食塩 2.4 g			672 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 13.9 g 食塩 2.4 g	648 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 17.3 g 食塩 2.2 g		604 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 14.8 g 食塩 1.3 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 ふりかけ さば香り焼 出しあん かぼちゃの甘煮 天の川そうめん	日向夏ゼリー	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	1987 kcal たんぱく質 81.9 g 脂質 54.3 g 食塩 8.1 g	14 (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 焼魚ししゃや 里芋の煮ころがし トマトボン酢かけ 卵の味噌汁	カルシウムどら焼き	麦ご飯 マーボーナス ナムル 中華スープ	1953 kcal たんぱく質 83.2 g 脂質 52.9 g 食塩 7.5 g
	619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	669 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 16.8 g 食塩 2.9 g		699 kcal 蛋白質 37.6 g 脂質 22.9 g 食塩 2.8 g			616 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	629 kcal 蛋白質 32.8 g 脂質 8.1 g 食塩 2.7 g		708 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 30.2 g 食塩 2.4 g	