

[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
15 (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	冷やし中華 鶏からあげ	ロールケーキ (ブルーヨーグルト)	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	エネルギー - 1910 kcal たんぱく質 77.4 g 脂質 47.6 g 食塩 8.6 g	22 (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	ジャージャーめん チキンナゲット かきたま汁 (みつば)	【大暑】 サイダーゼリー	もち麦ご飯 白身魚のトマト煮込み にんじん甘煮 ミルクスープ	エネルギー - 1982 kcal たんぱく質 81.5 g 脂質 64.9 g 食塩 8.5 g
	エネルギー - 607 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 763 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 28.3 g 食塩 2.8 g		エネルギー - 540 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 4.9 g 食塩 3.3 g	エネルギー - 624 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.5 g 食塩 2.5 g		エネルギー - 669 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 23.9 g 食塩 2.1 g				
16 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 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 鶏かおり焼き にんじん甘煮 青菜納豆 みそ汁 (じゃが芋)	エネルギー - 1875 kcal たんぱく質 80.6 g 脂質 49.9 g 食塩 8.1 g	23 (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 かぼちゃサラダ みそ汁	鉄分まるぼうろ	もち麦ご飯 鶏パジルオイル焼 なつまいものレモン煮 とまとスープ	エネルギー - 1880 kcal たんぱく質 80.4 g 脂質 51.0 g 食塩 7.1 g
	エネルギー - 570 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 13.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 723 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 23.6 g 食塩 2.0 g		エネルギー - 582 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 12.5 g 食塩 3.0 g	エネルギー - 574 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g		エネルギー - 580 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 10.7 g 食塩 2.0 g				
17 (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 カツレットマトン 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	エネルギー - 1884 kcal たんぱく質 81.9 g 脂質 41.5 g 食塩 7.2 g	24 (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 さつまいもレーズン煮 ミルクスープ	抹茶風ムース	もち麦ご飯 鶏からあげ 野菜マリネソース なめこ豆腐 清汁 (ほんべん)	エネルギー - 1881 kcal たんぱく質 81.9 g 脂質 43.5 g 食塩 7.2 g
	エネルギー - 566 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 11.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 752 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 17.4 g 食塩 2.2 g		エネルギー - 566 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 12.9 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 549 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g		エネルギー - 625 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 19.0 g 食塩 2.0 g				
18 (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 生姜麹焼 かぼちゃの甘煮 キムチやっこ 味噌汁	エネルギー - 1893 kcal たんぱく質 86.2 g 脂質 42.2 g 食塩 9.3 g	25 (土)	米飯 ミネストローネ バナナ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 白身魚のタツタあけ 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 ソファール 元気	エネルギー - 1938 kcal たんぱく質 86.4 g 脂質 42.5 g 食塩 7.3 g
	エネルギー - 651 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 651 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g		エネルギー - 566 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 10.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 596 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 7.4 g 食塩 1.9 g		エネルギー - 689 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 24.3 g 食塩 2.6 g				
19 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (羊 なづな) 牛乳	お蕎麦屋さんのカレーライス キャベツ和風サラダ かぼちゃのいしご煮	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)	エネルギー - 1921 kcal たんぱく質 82.0 g 脂質 48.4 g 食塩 7.0 g	26 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (羊 なづな) 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)	プロッカゼリー	もち麦ご飯 のり佃煮 エビフライ プロックリー みそ汁 (豆腐・なめこ)	エネルギー - 1912 kcal たんぱく質 80.1 g 脂質 51.1 g 食塩 7.9 g
	エネルギー - 549 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 809 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 23.9 g 食塩 2.4 g		エネルギー - 563 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 15.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 549 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g		エネルギー - 674 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.6 g 食塩 2.7 g				
20 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳	もち麦ご飯 ささみフライ 茹で枝豆 キャベツ和風サラダ みそ汁 (なめこ)	アイスコーヒー	ハヤシライス ひじきのサラダ ソファール	エネルギー - 2047 kcal たんぱく質 87.6 g 脂質 52.7 g 食塩 7.9 g	27 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳	【王用の丑】 うなぎごはん 鶏レモン塩麹焼 ゆでほうれん草 みそ汁 なす	カルシウムまんじゅう	もち麦ご飯 ぎょうざ にらたま甘酢あんかけ 中華スープ 豆腐	エネルギー - 1936 kcal たんぱく質 82.9 g 脂質 49.9 g 食塩 7.2 g
	エネルギー - 698 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 13.5 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 739 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 26.6 g 食塩 2.2 g		エネルギー - 610 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 12.6 g 食塩 3.3 g	エネルギー - 694 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 11.2 g 食塩 2.0 g		エネルギー - 661 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 21.5 g 食塩 2.5 g				
21 (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 シュウマイ ナムル 中華スープ	プリン	もち麦ご飯 ふりかけ 鶏みそ焼き ポテトサラダ みそ汁 なまあげ	エネルギー - 1951 kcal たんぱく質 80.3 g 脂質 53.2 g 食塩 8.1 g	28 (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 和風ポテトサ 豚汁	ジョア ミニ	もち麦ご飯 五目親子煮 キムチ納豆 みそ汁	エネルギー - 1909 kcal たんぱく質 87.1 g 脂質 52.7 g 食塩 6.7 g
	エネルギー - 619 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 692 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 19.0 g 食塩 3.4 g		エネルギー - 640 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 19.6 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 619 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g		エネルギー - 687 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 22.2 g 食塩 2.1 g				