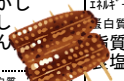
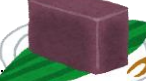
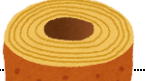
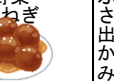
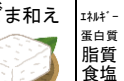
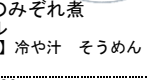


[なごみ ショートステイ 8月 献立表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2026年 8月

2026-06-26 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 (土)	米飯 ミネストローネ 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 さば蒲焼き 里芋の煮ころがし せなめたけおろし 清汁 (はんぺん) 	エネルギー - 1983 kcal 蛋白質 82.0 g 脂質 52.2 g 食塩 8.5 g	8 (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 なら 	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) 	エネルギー - 2027 kcal 蛋白質 80.7 g 脂質 47.3 g 食塩 6.2 g
2 (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 ホイコーロー (回鍋肉) ぎょうざ ほうれん草ゴマ酢和え 中華スープ 	パームケーキ 	もち麦ご飯 ふりかけ 西京焼き ジャーマンポテト けんちん汁 	エネルギー - 1913 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 49.1 g 食塩 6.6 g	9 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (芋) 牛乳 	かきあげ天井 ササミサラダ 豚汁 	ソフール 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 なまあげ 	エネルギー - 1973 kcal 蛋白質 82.3 g 脂質 52.7 g 食塩 7.4 g
3 (月)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳 	もち麦ご飯 てりやきハンバーグ ポテトビーンズ キャロットラペ ワカメスープ 	いちごムース 	もち麦ご飯 さつま揚げの煮物 卵豆腐 みそ汁 	エネルギー - 1933 kcal 蛋白質 76.4 g 脂質 43.6 g 食塩 9.6 g	10 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳 	もち麦ご飯 とり天 トマトマリネソー ジャーマンポテ ほうれん草味噌 	ベクシーパイ 	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 - 1955 kcal 蛋白質 81.2 g 脂質 47.2 g 食塩 7.6 g
4 (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 ほっけ おろしポン酢ソ パンプキンサラ 青菜汁 	ミルージュ 	もち麦ご飯 豚生揚げのみそ炒め ほうれん草のえのきびたし 清汁 (はんぺん) 	エネルギー - 1878 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 47.8 g 食塩 8.5 g	11 (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 (黒芋・ねぎ) 	スイカ 	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 - 1954 kcal 蛋白質 81.1 g 脂質 54.6 g 食塩 7.7 g
5 (水)	米飯 ウインナーソー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳 	シーフードカレー 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 キャロットラペ みそ汁 なまあげ 	エネルギー - 1902 kcal 蛋白質 80.1 g 脂質 52.9 g 食塩 9.9 g	12 (水)	米飯 ウインナーソー ポテトクリーム かき玉ス 牛乳 	あんかけ焼きそば 海老シューマイ 卵中華スープ 	豆乳 	もち麦ご飯 ふりかけ ピーマンの肉詰め ピーンサン キャベツ 	エネルギー - 1953 kcal 蛋白質 81.8 g 脂質 55.9 g 食塩 7.2 g
6 (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 	エネルギー - 1967 kcal 蛋白質 83.4 g 脂質 56.7 g 食塩 8.0 g	13 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳 	もち麦ご飯 とり鶏味噌焼 さつまいも ほうれん草のごまマ 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 	エネルギー - 1940 kcal 蛋白質 81.0 g 脂質 53.2 g 食塩 7.6 g
7 (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 【立秋】冷や汁 そうめん 	ソフール 元気 	もち麦ご飯 鶏の山椒煮 納豆 みそ汁 	エネルギー - 1896 kcal 蛋白質 86.9 g 脂質 50.2 g 食塩 7.7 g	14 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳 	もち麦ご飯 白身魚カレームニエル ブロッコリーのごまあえ ポテトサラダ みそ汁 なす 	ピーチゼリー 	もち麦ご飯 ボークチャップ にんじん甘煮 納豆 ワカメスープ 	エネルギー - 1883 kcal 蛋白質 80.4 g 脂質 50.9 g 食塩 7.5 g