

[なごみ ショートステイ 9月 献立表]

調布市知的障害者援護施設なごみ

2026年 9月 1:常食

2026-08-21 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 (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 清汁 (オクラ)	梨ゼリー	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	エネルギー - 1955 kcal たんぱく質 81.5 g 脂質 54.8 g 食塩 7.1 g	22 (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 しやけ 里芋の煮ころがし トマトポン酢かけ 卵の味噌汁	カルシウムどら焼き	麦ご飯 マーボナス ナムル 中華スープ	エネルギー - 1953 kcal たんぱく質 83.2 g 脂質 52.9 g 食塩 7.5 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 - 637 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 17.3 g 食塩 1.9 g		エネルギー - 699 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 22.9 g 食塩 2.8 g			エネルギー - 616 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 629 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 8.1 g 食塩 2.7 g		エネルギー - 708 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 30.2 g 食塩 2.4 g	
16 (水)	米飯 ウインナーソーテー 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 ピーマンの肉詰め ピーマンサラダ キャベツみそ汁	エネルギー - 1953 kcal たんぱく質 81.8 g 脂質 55.9 g 食塩 7.2 g	23 (水)	米飯 ウインナーソーテー 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	秋分：手作りおぼろ	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 - 1948 kcal たんぱく質 78.4 g 脂質 43.2 g 食塩 8.5 g
	エネルギー - 583 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 13.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 680 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 20.9 g 食塩 1.9 g		エネルギー - 690 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 22.9 g 食塩 2.8 g			エネルギー - 607 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 801 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 23.9 g 食塩 2.7 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	
17 (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 揚げパンガシウス 人参のあんかけ 切干しの煮物 みそ汁	エネルギー - 1944 kcal たんぱく質 81.1 g 脂質 53.2 g 食塩 7.7 g	24 (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 にんじんの甘煮 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
	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 - 726 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 19.8 g		エネルギー - 644 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 19.3 g 食塩 3.0 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 28.7 g 脂質 23.6 g 食塩 2.6 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	
18 (金)	米飯 焼き玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳	もち麦ご飯 さばカレーニエル ブロッコリーのごまあえ ポテトサラダ みそ汁	ピーチゼリー	もち麦ご飯 ボークチャップ にんじんの甘煮 納豆 ワカメスープ	エネルギー - 1927 kcal たんぱく質 81.1 g 脂質 56.3 g 食塩 7.6 g	25 (金)	米飯 焼き玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ カツレツマトゥース 蒸しキャベツ もやしの和え物 豆腐のすまし汁	十五夜デザート	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 - 1855 kcal たんぱく質 82.2 g 脂質 41.6 g 食塩 7.2 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 - 801 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 20.9 g 食塩 2.1 g		エネルギー - 577 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 19.4 g 食塩 3.1 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 - 723 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 17.5 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	
19 (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びたし にらたま汁	エネルギー - 1905 kcal たんぱく質 82.4 g 脂質 46.2 g 食塩 6.8 g	26 (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	ソフール 元氣	もち麦ご飯 とり 生姜焼 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
	エネルギー - 614 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 9.1 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 732 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 25.0 g 食塩 2.7 g		エネルギー - 559 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 12.1 g 食塩 2.1 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 - 676 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 18.3 g 食塩 4.2 g		エネルギー - 566 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 10.6 g 食塩 2.7 g	
20 (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 かき玉スープ	エネルギー - 2029 kcal たんぱく質 81.8 g 脂質 56.7 g 食塩 9.3 g	27 (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)	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
	エネルギー - 541 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 722 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 24.3 g 食塩 2.5 g		エネルギー - 766 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 24.3 g 食塩 4.7 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	
21 (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 ハンバーグ煮込みソース スパイスポテト みそ汁 (たま	アイスコーヒー	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 - 1924 kcal たんぱく質 81.9 g 脂質 46.0 g 食塩 5.9 g	28 (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)	マンゴー	ハヤシライス ひじきのサラダ ソフール 元氣	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
	エネルギー - 672 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 13.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 648 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 17.3 g 食塩 2.5 g		エネルギー - 604 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 14.8 g 食塩 1.3 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 31.6 g 脂質 12.6 g 食塩 2.0 g	