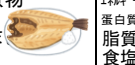
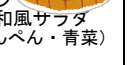
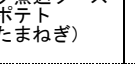
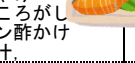


[なごみショートステイ 10月 献立表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2026年10月

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 (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 	ピーチゼリー 	麻婆丼ぶり ひとくち春巻き ハムブロッコリーサラダ かきたま汁 	エネルギー - 1968 kcal たんぱく質 82.2 g 脂質 60.9 g 食塩 8.1 g	22 (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 に玉汁 	さつま芋ドーナツ 	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
16 (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 鶏の山椒煮 ナムル みそ汁 南瓜 	ソファール 元気 	もち麦ご飯 さばのみぞれ煮 納豆 みそ汁 	エネルギー - 1907 kcal たんぱく質 87.9 g 脂質 50.1 g 食塩 8.0 g	23 (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 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 - 1927 kcal たんぱく質 81.1 g 脂質 56.3 g 食塩 7.6 g
17 (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 パンガシウス野菜あんかけ ポテトサラダ 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) 	エネルギー - 1940 kcal たんぱく質 81.4 g 脂質 38.4 g 食塩 6.2 g	24 (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 - 1906 kcal たんぱく質 82.5 g 脂質 46.2 g 食塩 7.1 g
18 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁(芋ニ) 牛乳 	かきあげ天井 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 	エネルギー - 1973 kcal たんぱく質 82.3 g 脂質 52.7 g 食塩 7.4 g	25 (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 もやに炒め なすと鶏の酢油 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
19 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳 	もち麦ご飯 ハンバーグ にんじん甘煮 ジャーマンポテト 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 みそ汁 	エネルギー - 1968 kcal たんぱく質 79.5 g 脂質 40.2 g 食塩 8.6 g	26 (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 ハンバーグ煮込ソー スパイスポテト みそ汁(たまねぎ) 	シゴ 	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
20 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 カボチャクリーム 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 粉ふき芋 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 - 1982 kcal たんぱく質 82.5 g 脂質 56.9 g 食塩 7.1 g	27 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 カボチャクリー みそ汁 もや 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 豆 	エネルギー - 2003 kcal たんぱく質 84.7 g 脂質 55.1 g 食塩 7.6 g
21 (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 	なすと肉みそませそば ツナサラダ 	豆乳飲料 	もち麦ご飯 ふりかけ ピーマンの肉詰め ピーンサラダ キャベツみそ汁 	エネルギー - 1953 kcal たんぱく質 74.8 g 脂質 63.8 g 食塩 7.5 g	28 (水)	米飯 ウインナーソー ポテトクリー かき玉スー 牛乳 	冷やし中華 とり天 豆腐スープ 	リンゴデザート 	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 - 1948 kcal たんぱく質 78.4 g 脂質 43.2 g 食塩 8.5 g