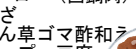
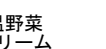
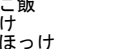
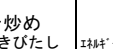
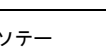
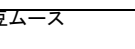
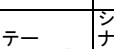
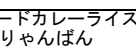
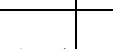


[なごみショートステイ 10月 献立表]

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
1 (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 鶏バジルオイル焼 さつまいものレモン煮 とまとスープ 	エネルギー - 1900 kcal 蛋白質 80.5 g 脂質 53.0 g 食塩 7.1 g	8 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳 	もち麦ご飯 寒露:きのこハンバーグ ゆでほうれん草 さつまいもサラダ みそ汁 	ソファール 元気 	もち麦ご飯 タンドリーチキン ゆかり和え オクラ納豆 みそ汁 なまあげ 	エネルギー - 1880 kcal 蛋白質 80.8 g 脂質 48.1 g 食塩 7.8 g
2 (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 カボチャレーズン煮 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(はんぺん) 	エネルギー - 1936 kcal 蛋白質 80.6 g 脂質 53.4 g 食塩 7.1 g	9 (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 さけのみそチーズ焼き ツナサラダ キャベツスープ 	マンゴー 	もち麦ご飯 パンガシウスの甘酢あんかけ なめこ豆腐 さつま汁 	エネルギー - 1887 kcal 蛋白質 83.0 g 脂質 52.9 g 食塩 6.9 g
3 (土)	米飯 ミネストローネ バナナ 牛乳 	もち麦ご飯 ふりかけ 揚げパンガシウス 玉ねぎあんかけ ささみの梅マヨネーズ みそ汁(ほうれん) 	アイスコーヒー 	もち麦ご飯 鶏肉と生揚げの煮物 キムチ納豆 みそ汁(じゃがいも) 	エネルギー - 1921 kcal 蛋白質 88.0 g 脂質 47.1 g 食塩 7.2 g	10 (土)	米飯 肉団子の生煮スープ 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 なめこ豆腐 清汁(はんぺん) 	エネルギー - 1944 kcal 蛋白質 81.7 g 脂質 48.0 g 食塩 9.0 g
4 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁(芋ニ) 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) 	ブロッコゼリー 	もち麦ご飯 のり佃煮 エビフライ ブロッコリーサラダ みそ汁(豆腐・なめこ) 	エネルギー - 1912 kcal 蛋白質 80.1 g 脂質 51.1 g 食塩 7.9 g	11 (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) きょうざ ほうれん草ゴマ酢和え 中華スープ 豆腐 	バームクーヘン 	もち麦ご飯 ふりかけ 赤魚西京焼き 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
5 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳 	麦ご飯 とりレモン塩麹焼 マヨ添え ゆでほうれん草 うのはな炒り 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 - 1911 kcal 蛋白質 80.1 g 脂質 45.0 g 食塩 7.2 g	12 (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 キャベ 	エネルギー - 1933 kcal 蛋白質 76.4 g 脂質 43.6 g 食塩 9.6 g
6 (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 さけ西京焼き 和風ポテトサラダ 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 - 1959 kcal 蛋白質 88.6 g 脂質 54.9 g 食塩 6.8 g	13 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 カボチャクリーム みそ汁 もやし 牛乳 	もち麦ご飯 ふりかけ 焼魚 ほっけ おろしポン酢ソース マカロニサラダ 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 - 1939 kcal 蛋白質 83.7 g 脂質 49.7 g 食塩 8.5 g
7 (水)	米飯 ウインナーソーテ ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳 	野菜炒めラーメン おろし唐揚げ 	小豆ムース 	もち麦ご飯 豚肉の桑焼き ナムル みそ汁 なす 	エネルギー - 1854 kcal 蛋白質 80.6 g 脂質 51.4 g 食塩 7.0 g	14 (水)	米飯 ウインナーソーテ ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳 	シーフードカレーライス ナスのりゃんぱん 	ジョア 	もち麦ご飯 鶏かおり焼き ポテトハニーマスタード みそ汁 なまめ 	エネルギー - 1902 kcal 蛋白質 78.4 g 脂質 53.4 g 食塩 8.5 g