[なごみ　ショートステイ１１月 献 立 表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2026年11月　　1:常食

2026-10-09 印刷

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
15（日）	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁（たまねぎ・[illegible]） 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 541 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	もち麦ご飯 ホイコーロー（回鍋肉） ぎょうざ ほうれん[illegible]和え 中華ス[illegible] ｴﾈﾙｷﾞｰ 77[illegible] g 脂質 22.1 g 食塩 2.5 g	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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 604 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 18.1 g 食塩 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1918 kcal 蛋白質 81.6 g 脂質 49.6 g 食塩 6.7 g
16（月）	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 672 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 13.9 g 食塩 2.4 g	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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 738 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 22.0 g 食塩 3.2 g	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[illegible] ｴﾈﾙｷﾞｰ 523 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 7.7 g 食塩 4.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1933 kcal 蛋白質 76.4 g 脂質 43.6 g 食塩 9.6 g
17（火）	米飯 ミートボール チンゲン菜おかか和え みそ汁　たまねぎ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 604 kcal 蛋白質 23.[illegible] g 脂質 14.6 g 食塩 2.9 g	もち麦ご飯 ふりかけ 焼魚　ほっけ おろしポン酢ソース パンプキンサラダ [illegible]菜汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 640 kcal 蛋白質 [illegible] 脂質 14.8 g 食塩 3.0 g	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・三つ葉） ｴﾈﾙｷﾞｰ 627 kcal [illegible].6 g 脂質 18.4 g 食塩 3.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1871 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 47.8 g 食塩 9.0 g
18（水）	米飯 ウインナーソテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 624 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 14.5 g 食塩 2.5 g	もち麦ご飯 鶏かおり焼き キャロットラペ みそ汁　なまあ[illegible] ｴﾈﾙｷﾞｰ 697 kcal 蛋白質 37.4 g 脂質 21.3 g 食塩 3.2 g	小豆ムース	カレーライス コールスローサラダ いちご豆乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 690 kcal 蛋白質 [illegible] g 脂質 22.9 g 食塩 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2011 kcal 蛋白質 81.8 g 脂質 58.7 g 食塩 8.5 g
19（木）	米飯 オムレツ＆ひじき みそ汁（玉葱） 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 570 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.8 g 食塩 2.5 g	麦ご飯 酢鶏 ナムル かき玉スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 716 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 15.5 g 食塩 4.2 g	ペクシーパイン	麦ご飯 チーズハンバーグ にんじん甘煮 ジャーマンポテト ほうれん草味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 720 kcal 蛋[illegible] 脂質 26.2 g 食[illegible]	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2006 kcal 蛋白質 79.0 g [illegible]質 55.5 g 10.7 g
20（金）	米飯 玉子焼き＆おかか和え みそ汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	もち麦ご飯 ふりかけ 小雪：ぶりのみぞれ煮 ナムル みそ汁　南瓜 ｴﾈﾙｷﾞｰ 733 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 23.3 g 食塩 2.8 g	もみじまんじゅう	もち麦ご飯 鶏の山椒煮 納豆 みそ汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 636 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 13.8 g 食塩 2.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1918 kcal 蛋白質 84.1 g 脂質 48.2 g 食塩 7.9 g
21（土）	米飯 肉団子の生姜スープ バナナ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 606 kcal [illegible] g 脂質 12.0 g 食塩 2.4 g	麦ご飯 ふりかけ パンガシウスの せん切り野菜[illegible] ポテトサラダ みそ汁　にら ｴﾈﾙｷﾞｰ 742 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 24.2 g 食塩 1.8 g	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） ｴﾈﾙｷﾞｰ 687 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 12.3 g 食塩 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2035 kcal 蛋白質 81.3 g 脂質 48.5 g 食塩 6.6 g

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
22（日）	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁（芋[illegible]） 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	かきあげ天丼 ササミサラダ 豚汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 829 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 28.3 g 食塩 2.9 g	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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 595 kcal 蛋白質 36.0 g 脂質 14.9 g 食塩 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1973 kcal 蛋白質 82.3 g 脂質 52.7 g 食塩 7.4 g
23（月）	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 647 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 10.3 g 食塩 2.5 g	野菜炒めラーメン 唐揚げサラダ ｴﾈﾙｷﾞｰ 682 kcal 蛋[illegible] 脂質 26.0 g 食塩 2.4 g	小豆ムース	もち麦ご飯 五目親子煮 長芋梅かつお和え みそ汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 570 kcal 蛋[illegible] g 脂質 9.5 g 食塩 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1899 kcal 蛋白質 81.1 g 脂質 45.8 g 食塩 7.2 g
24（火）	米飯 ミートボール チンゲン菜おかか和え みそ汁　たまねぎ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 604 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.9 g	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） ｴﾈﾙｷﾞｰ 643 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 18.0 g 食塩 1.9 g	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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 699 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 22.9 g 食塩 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1946 kcal 蛋白質 81.6 g 脂質 55.5 g 食塩 7.6 g
25（水）	米飯 ウインナーソテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 624 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 14.5 g 食塩 2.5 g	あんかけ焼きそば 海老シューマイ 卵中華スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 680 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 20.9 g 食塩 1.9 g	いちご豆乳	もち麦ご飯 ふりかけ ピーマンの肉詰め ビーフンサラダ キャベツみそ汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 690 kcal 蛋白質 [illegible] 脂質 21.6 g 食塩 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1994 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 57.0 g 食塩 7.2 g
26（木）	米飯 オムレツ＆ひじき みそ汁（玉葱） 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	もち麦ご飯 とり麹味噌焼き さつまいものレモン煮 ほうれん草[illegible] こら玉汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 726 kcal 蛋[illegible] g 脂質 19.8 g 食塩 2.2 g	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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 650 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 20.0 g 食塩 3.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1950 kcal 蛋白質 81.1 g 脂質 53.9 g 食塩 7.7 g
27（金）	米飯 玉子焼き＆おかか和え みそ汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	もち麦ご飯 さばカレームニエル ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごまあえ ポテトサラダ みそ汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 832 kcal 脂質 39.2 g 食[illegible]	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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 577 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 9.4 g 食塩 3.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1958 kcal 蛋白質 81.1 g 脂質 59.7 g 食塩 7.6 g
28（土）	米飯 肉団子の生姜スープ バナナ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 577 kcal [illegible] g 脂質 9.0 g 食塩 2.0 g	スパゲティクリームソース かぼちゃサラダ ミネストロ ｴﾈﾙｷﾞｰ 732 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 25.0 g 食塩 2.7 g	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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 559 kcal 蛋白質 [illegible] 脂質 12.1 g 食塩 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1868 kcal 蛋白質 81.9 g 脂質 46.1 g 食塩 6.8 g