

[こもれび8月 献立表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2026年 8月

1:常食

0:基本メニュー

2026-06-26 印刷

日	朝食	昼食	夕食	栄養価
29 (土)	米飯 ミネストローネ バナナ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 白身魚のタツタあげ 玉ねぎあんかけ マカロニ梅マヨサラダ みそ汁 (ほうれんそう)・アイスコーヒー	もち麦ご飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 キムチ みそ汁 なまあげ ソファール 元気	1食分 - 1981 kcal 蛋白質 80.9 g 脂質 46.2 g 食塩 7.6 g
	1食分 - 630 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 10.7 g 食塩 1.9 g	1食分 - 751 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 27.7 g 食塩 2.6 g	1食分 - 600 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 7.8 g 食塩 3.1 g	
30 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (芋ニンジン) 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) ブロッカゼリー	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)	1食分 - 1912 kcal 蛋白質 80.1 g 脂質 51.1 g 食塩 7.9 g
	1食分 - 549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	1食分 - 674 kcal 蛋白質 37.9 g 脂質 16.6 g 食塩 2.7 g	1食分 - 689 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 25.0 g 食塩 3.1 g	
31 (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 ポテトハニーマスタード 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	1食分 - 1961 kcal 蛋白質 76.8 g 脂質 49.4 g 食塩 7.0 g
	1食分 - 694 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 11.2 g 食塩 2.0 g	1食分 - 666 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 21.0 g 食塩 2.3 g	1食分 - 601 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 17.2 g 食塩 2.7 g	



立秋



あつ ほんばん
暑さ本番です！



体調を整えてこまめな水分補給を！

危険な暑さといわれる高温の天気が続いています。
熱中症対策として、水分補給はこまめに150～200ml
を目安に飲んでいきましょう。
また、い体を冷やす効果の高いすいかをお出しします。
すいかの赤い色はトマトの赤い色と同じリコピンという
色素で、身体にとってもよい働きをします。



8月7日は立秋です。
暦の上では秋を迎えますが、夏真っ盛りの気候が
まだまだ続きます。
暑い体を冷やし、ミネラル補給のできる
そうめん入りの冷やし汁をお出しします。
ぜひ、ご堪能ください。