

[ハートポートこもれび 9月 献立表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2026年 9月

2026-06-25 印刷

日	朝食	昼食	夕食	栄養価
29 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 たまねぎ 牛乳 エネルギー - 619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	もち麦ご飯 ふりかけ シュウマイ ナムル 中華スープ 豆腐 プリン エネルギー - 692 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 19.0 g 食塩 3.4 g	もち麦ご飯 ふりかけ 鶏梅みそ焼き ポテトサラダ みそ汁 なまあげ エネルギー - 640 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 19.6 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 1951 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 53.2 g 食塩 8.1 g
30 (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 エネルギー - 624 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 14.5 g 食塩 2.5 g	ジャージャーめん チキンナゲット かきたま汁 (みつば) 水羊羹 エネルギー - 726 kcal 蛋白質 32.8 g 脂質 26.1 g 食塩 4.2 g	もち麦ご飯 パンガシウストマトソース にんじん甘煮 もやしのゴマ酢和え ミルクスープ エネルギー - 682 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 23.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 2032 kcal 蛋白質 82.6 g 脂質 64.3 g 食塩 8.8 g

リクエストメニュー

- 5日 ナポリタン
21日 アイスコーヒー
23日 冷やし中華



リクエストありがとうございます



白露



9月7日は白露といい、朝夕に霜が結び始め、
ようやく残暑もおさまってくるかという季節
の節目を迎えます。秋の実りのくりごはんで
秋の味覚をお楽しみください。

十五夜



9月25日は十五夜です。
お月見うさぎをあしらった
ゼリーをお出しします。
きれいなお月さまが見られますように。

お彼岸



9月23日はお彼岸のおはぎをお出しします。
お彼岸のおはぎのあずきの赤い色は邪気を
払うとされています。おいしさとともに
むくみを改善し、免疫力をあげる食材の
あずきパワーが、皆さんの体に
みなぎりますように！

食生活向上委員会ニュース

8月17日 さくらで食生活向上委員会を開催しました。
ご参加くださった皆さんありがとうございました。
なごみ職員玄関前の花壇でたわわに実ったいちじくを
リビングで煮込んでジャムにして季節を味わいました。

