

[ 12月 ショートステイ 献立表 ]

調布市知的障害者援護施設なごみ  
2022年12月

--	--

2022-10-25 印刷

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
29 (木)	米飯 オムレツ ひじき添え みそ汁 (玉ねぎ) 牛乳  590 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 13.1 g 食塩 2.6 g	もち麦ご飯 ふりかけ ぶりのねぎ味噌焼 じゃがいもの煮ころがし ほうれん草の黄菊あえ 豚汁  746 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 19.7 g 食塩 3.0 g	羊羹~こしあん~ 	米飯 五目豆腐 キャベツ酢醤油和え 中華スープ かき  605 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 9.5 g 食塩 2.0 g	590 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 13.1 g 食塩 2.6 g 746 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 19.7 g 食塩 3.0 g 605 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 9.5 g 食塩 2.0 g
30 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 もやし 牛乳  667 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 17.3 g 食塩 2.4 g	もち麦ご飯 ふりかけ 鶏竜田あげ おかか和え わかめサラダ ほうれん草スープ  599 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 14.1 g 食塩 3.2 g	ショア 	米飯 ふりかけ ブルコギ ネバトロ和え のりあえ 中華スープ 豆腐  659 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 11.3 g 食塩 3.0 g	667 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 17.3 g 食塩 2.4 g 599 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 14.1 g 食塩 3.2 g 659 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 11.3 g 食塩 3.0 g
31 (土)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳  668 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 13.3 g 食塩 2.6 g	年越しそば 年越し天ぷら 煮物 (大根) みかん  744 kcal 蛋白質 37.7 g 脂質 20.6 g 食塩 3.2 g	フロッカゼリー 	牛すき丼 かぼちゃの甘煮 冷やっこ みそ汁 (わか)  586 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 9.0 g 食塩 3.4 g	668 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 13.3 g 食塩 2.6 g 744 kcal 蛋白質 37.7 g 脂質 20.6 g 食塩 3.2 g 586 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 9.0 g 食塩 3.4 g

リクエストメニュー

リクエストありがとうございます



~素敵なひと時になりますように~

8日 さんま 4日 微糖アイスコーヒー 18日 肉まん

大雪

季節はよいよ真冬を迎えます。雪のように白いタラで冬を味わいましょう。

冬至



22日は冬至です。  
冬至には寒い冬を乗り切り無病息災を祈る習慣があります。かぼちゃは別名なんきんという”ん”のつく食べ物です。  
”ん”の付いた縁起の良い食べ物をたべて冬の寒さを吹き飛ばしましょう。

年越しそば

31日は年越しそばです。今年も一年ありがとうございました。よいお年をお迎えください。

食生活向上委員会ニュース



年の瀬も迫り、いよいよ今年も大詰めです。  
食生活向上委員会で、各フロアから承ったリクエストメニューや季節の旬を盛り込んだ12月メニューになりました。リクエストありがとうございます。  
年末まで、生き生きと元気に過ごせるような栄養をたっぷりとって素晴らしい年明けを迎えていけますようお願いしています。