

[11月 なごみ ショートステイ 献立表]

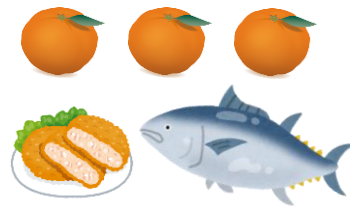
調布市知的障害者援護施設なごみ
2022年11月

2022-10-11 印刷

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
29 (火)	米飯 厚焼き玉子 やさいのみそ炒め 豆腐のすまし汁 牛乳 	もち麦ご飯 ふりかけ 鶏辛みそ焼き にんじんの甘煮 マカロニサラダ さつま汁 	りんご 	米飯 南蛮漬け がんもの煮物 みそ汁 パインゼリー 	エネルギー - 1958 kcal 蛋白質 80.1 g 脂質 46.6 g 食塩 8.3 g エネルギー - 740 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 21.5 g 食塩 3.0 g
30 (水)	米飯 ウインナーソーテー ポテトサラダ小 かき玉汁 牛乳 	リクエスト：牛丼 高野豆腐含め煮 わかめサラダ みそ汁 青菜 	カップdeヤクルト 	米飯 ふりかけ さば香り焼 れんこんの土佐煮 白和え 豚汁 	エネルギー - 1947 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 50.2 g 食塩 8.1 g エネルギー - 724 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 21.8 g 食塩 2.9 g

冬メニュー

11月8日は立冬です。曆の上では冬を迎えます。
マグロは冬に脂がのって旬を迎えます。
気仙沼産のマグロをカツレットにしてお出します。
冬一番乗りのおいしさを味わいましょう。



脂がのった寒ブリは格別のおいしさです。縁起の良い出世魚と呼ばれ
関西ではお正月のおせちにも用いられています。
冬野菜のあんかけ仕立てでお出します。お楽しみに



旬を迎える食品(さつま芋 蓮根 里芋 大根 みかん ぶり 白菜)は
栄養もたっぷりになって、おいしく体を強く守ってくれます。



食生活向上委員会ニュース

10月はかえでフロアのご利用者にご参加いただき、食生活向上委員会を開催しました。
春に仕込んだ味噌の熟成具合を確認するため、みんなで味噌をパンに塗った「みそパン」を食べました。
また、意見交換の場面では、アイスコーヒーについて話し合いました。
アイスコーヒーには無糖や微糖があるので、微糖をもっと出してはどうかとの意見をいただき、今月は微糖のアイスコーヒーをお出ししています。

リクエストメニュー



さんま エクレア 微糖コーヒー キャラメルプリンパフェ コモパン
リクエストありがとうございます！！

※都合により献立が変更になることがあります