

[ショートステイ 3月 献立表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2023年 3月

2023-01-31 印刷

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
29 (水)	米飯 ウインナーソーテー ポテトサラダ小 かき玉スープ 牛乳  材料 619 kcal 脂質 15.5 g 食塩 2.5 g	チキンカレーライス レーズンサラダ 豆乳飲料  材料 855 kcal 蛋白質 34.9 g 脂質 28.3 g 食塩 3.4 g	果物 (イチゴ) 	米飯 ふりかけ ホイコーロー ネバトロ和え にんじん枝豆ツナマリネ みそ汁  材料 2082 kcal 蛋白質 85.5 g 脂質 53.5 g 食塩 8.1 g	
30 (木)	米飯 オムレツ ひじき添え みそ汁 (玉葱) 牛乳  材料 590 kcal 脂質 13.1 g 食塩 2.6 g	米飯 ふりかけ 鶏かおり焼き 切干しの煮物 キャベツ酢醤油和え 豆腐のすまし汁  材料 693 kcal 蛋白質 34.3 g 脂質 13.7 g 食塩 4.0 g	ベクシーバイン 	味噌トシ弁 つなじゃが プロコトマトドレッシング みそ汁 (キャベツ)  材料 1901 kcal 蛋白質 81.3 g 脂質 41.0 g 食塩 9.4 g	
31 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 もやし 牛乳  材料 667 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 17.3 g 食塩 2.4 g	もち麦ご飯 焼魚 しやけ きんぴらごぼう おかか和え(ほうれんそう) キャベツみそ汁  材料 608 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 11.3 g 食塩 3.0 g	かぼちゃプリン 	米飯 ブルコギ もやしナムル ワカメスープ ソフール元気  材料 1912 kcal 蛋白質 88.0 g 脂質 41.5 g 食塩 8.2 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

4日 チョコパイ

12日 コモパン デニッシュ

13日 さんま

19日 アイスコーヒー



3月の行事食



3日は桃の節句です。

ひなまつりゼリーをお出しします
お楽しみに。



春分の日



おはぎ

3月20日は春分の日です。

春分の日は、自然の息吹を感じ、生きてること
命をいつくしむ日とされています。

暑さ寒さも彼岸までといえます。穏やかなお天気
の中、ウォーキングや散歩が気持ち良い季節です。

日光に当たると、免疫力をあげるビタミンDを
体の中で作り出すことができます。日向ぼっこで

リラックス&パワーアップしていきましょう!!