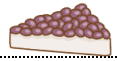
[なごみ　６月 献 立 表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2023年 6月

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
29 (木)	米飯 オムレツ＆ひじき みそ汁（玉葱） 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 564 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 13.1 g 食塩 2.5 g	もち麦ご飯 ふりかけ とりのマヨネーズ焼き にんじん甘煮 のりあえ みそ汁　大根・ ｴﾈﾙｷﾞｰ 646 kcal 蛋白質 脂質 18.4 g 食塩 2.8 g	パインアップル 	米飯 白身魚のあんかけ ブロッコリーツナ和え みそ汁　なまあげ ペクシーいちご ｴﾈﾙｷﾞｰ 696 kcal 蛋白質 脂質 21.9 g 食塩 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1906 kcal 蛋白質 83.5 g 脂質 53.4 g 食塩 7.8 g
30 (金)	米飯 ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙと温野菜 みそ汁　もやし 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 679 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 22.9 g 食塩 2.2 g	もち麦ご飯 ふりかけ かれいみりん醤油焼 インゲンの胡麻和え かぼちゃサラダ みそ汁（ほうれん ｴﾈﾙｷﾞｰ 607 kcal 蛋白 脂質 8.8 g 食塩 3.2 g	水無月なごみ風 	米飯 青椒肉絲 中華和え 中華スープ 杏仁豆腐 ｴﾈﾙｷﾞｰ 629 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 12.4 g 食塩 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1915 kcal 蛋白質 89.2 g 脂質 44.1 g 食塩 8.2 g

歯と口の健康習慣　6月4日から10日

歯と口の健康を目指した
「かみかみ」メニューをお出しします。
かみかみもぐもぐしてみましょう！
４日コールスローサラダ　５日切り干し大根サラダ

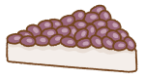
入梅

６月１１日は入梅です。暦の上では梅雨の時期を迎えます。梅雨の漢字の由来は，この時期に梅の実が熟すためです。
１２日は，梅びしおをお出しします。
梅干しを塩抜きして裏ごしし，砂糖とみりんを加えて作る，和歌山県の万能調味料です。
ご飯にのせていただきましょう。元気が出ますよ！

和歌山県

郷土料理

夏越の祓



６月３０日は夏越の祓といって，一年のちょうど折り返しである６月の晦日にこれまでの半年間の無事に感謝し，罪や穢れを祓って，次の半年の無病息災を願います。魔よけの小豆をあしらったなごみ特製水無月デザートをお出しします。
健やかな日々を過ごされますよう願っています。

食生活向上委員会ニュース

6月19日の食育の日に
なごみ味噌を仕込みます。
前の日に洗ってたっぷりのお水につけておいた大豆を
当日の朝早くからお釜でコトコト軟らかく煮ます。
袋に入れて配りますので，つぶしたり，座ってみたり，そっと踏んでみたり
車椅子で轢いてみたり，様々な方法でお豆をみんなでつぶしていきます。
そのあと，塩と米麹をつぶした大豆と混ぜ合わせ，樽詰めを行います。
エプロン・三角巾をつけて活動室に集合です。よろしくお願いします。