

[なごみ 8月 献立表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2023年 8月 1:常食

0:基本メニュー

2023-07-11 印刷

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
29 (火)	米飯 鶏つくね野菜あん キャベツみそ汁 牛乳 	米飯 ふりかけ 塩焼き(鯖) 人参コンソテー ほうれん草ゴマ酢和え みそ汁 なす 油揚げ 	エクレア 	とり麺味噌丼 マッシュポテト ひじきのサラダ 清汁(はんぺん・ プリン 	エネルギー 1841 kcal たんぱく質 85.8 g 脂質 53.6 g 食塩 8.2 g
30 (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 	スパミート ツナサラダ チャウダー風スープ 	いちご豆乳 	米飯 ふりかけ 魚につけ かぼちゃ甘煮 山海おろし和え みそ汁 菜・ふ 	エネルギー 1864 kcal たんぱく質 81.8 g 脂質 45.7 g 食塩 9.7 g
31 (木)	米飯 オムレツ ひじき添え みそ汁(玉葱) 牛乳 	米飯 ふりかけ ほっけ塩焼き 里芋の煮ころがし ほうれん草の黄菊あえ 豚汁 	ハウムクーヘン 	五目豆腐ライス ササミサラダ 黒豆 中華スープ 	エネルギー 1857 kcal たんぱく質 77.7 g 脂質 46.2 g 食塩 6.2 g



熱中症 予防

暑さ本番です!

体調を整えてこまめな水分補給を!





危険な暑さといわれる高温の天気が続いています。熱中症対策として、なごみでは「のみや水」という飲み力の衰えたむせやすい人から、元気な人までおいしく安全に飲める水分補給ゼリーを備蓄しています。体験食メニューとしてお出しします。皆さんの感想をぜひお聞かせください。

8月23日は処暑です。
暑さが少し和らぎを迎え、涼しさを含む風を感じたり夜になると虫の音が聞こえてくる季節を迎えています。秋の気配が少し漂ってきたところで、秋メニューをお出しします。秋刀魚を焼き、スタチ(もしくはカボス)をそえます。少しでも、秋を感じられますように。



リクエストメニュー

7日 エビフライ				
12日 エクレア				
12日 味噌ラーメン				
13日 紅茶シフォンケーキ				
13日 ビビンバ				
17日 鶏かおり焼き				
20日 アイスクリーム				

リクエスト ありがとうございます!! おいしいひと時が過ぎませすようお願いしています。