

[1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
2024年 1月

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
29 (月)	米飯/食パン 大豆ハム&ナムル みそ汁 なまあげ 牛乳 	米飯 ふりかけ 和風ハンバーグ 粉ふき芋 ブロッコリーの胡麻和え しょうが味噌汁 	ラムネゼリー 	米飯 ポークチャップ ゆでブロッコリー キムチ納豆 ワカメスープ 	エネルギー - 1852 kcal 蛋白質 83.6 g 脂質 43.4 g 食塩 8.7 g
30 (火)	米飯/ロールパン 厚焼き玉子 やさのみそ炒め 豆腐のすまし汁 牛乳 	米飯 ふりかけ 寒ブリ 冬野菜あんかけ ナムル キノコ汁 	エクレア 	米飯 鶏こじ味噌焼き かぼちゃの甘煮 ひじきのサラダ みそ汁 (なまあ) 	エネルギー - 1762 kcal 蛋白質 86.5 g 脂質 45.2 g 食塩 7.9 g
31 (水)	米飯/ドッグパン ポトフ 牛乳 バナナ 	豚丼 タラモサラダ ほうれん草のごま和え みそ汁 	パインアップル 	米飯 ふりかけ 塩焼き(鯖) ぜんまいの煮物 山海おろし和え さつま汁 	エネルギー - 1920 kcal 蛋白質 80.8 g 脂質 49.4 g 食塩 8.2 g

おせち 2024ねん

おしながき



1月1日 祝膳【いわいぜん】

海老煮 筑前煮 やわらか羊羹 (さつま芋・紫芋) かに風味団子 (カニ禁除去)
いくら入り紅白なます 黒豆 昆布巻 フキの煮物 紅白かまぼこ 八幡巻き

軟菜食メニュー お煮しめ (筑前煮) ブロッコリー卵あん 里芋明太マヨ

お正月

謹賀新年



令和6年 あけましておめでとうございます
心を込めて、皆さんに喜んでいただける食事を作ります。安心・安全でおいしく、健康を支える大切な食事。
毎日の当たり前のことを大切に、無事故の一年を過ごせるように、仲良く、協力していい仕事をしていきます。



七草がゆ



1月7日には七草がゆをお出しします。
平安時代から始まったとされる七草がゆですが、いにしえより、身体を邪気から守るための行事食として定着している先人の知恵の豊かなおかゆです。
本年も、すこやかで穏やかな一年を過ごされますよう、願っています。

しんねんをいろう会



13日は皆さんの作ったなごみ味噌とご家族の育てた畑の野菜で新年を寿いでまいりましょう！