[なごみ　ショートステイ　６月 献 立 表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2024年 6月

2024-05-14 印刷

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
29 (土)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁（もや　ン） 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 536 kcal　蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g　食塩 2.1 g	ソース焼きそば がんもの煮物 豆乳飲料 ｴﾈﾙｷﾞｰ 585 kcal　蛋白質 31.0 g 脂質 17.7 g　食塩 3.2 g	パインアップル 	そぼろ丼 豆腐野菜あんかけ（軟） ツナポテトサラダ 清汁（椎茸・みつば） ｴﾈﾙｷﾞｰ 622 kcal　蛋白 脂質 19.4 g　食塩 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1743 kcal 蛋白質 81.1 g 脂質 46.5 g 食塩 8.0 g
30 (日)	米飯 オムレツ＆ひじき みそ汁（玉葱） 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 574 kcal　蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g　食塩 2.5 g	米飯 白身魚のマスタード焼き ポパイソテー コールスローサラダ ミネラーズスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 796 kcal　蛋白質 36. 脂質 33.1 g　食塩 3.6 g	コーヒームース 	やまかけ丼 ほうれん草のごま和え コロッケ みそ汁　豆腐 ｴﾈﾙｷﾞｰ 632 kcal　蛋白質 30.7 g 脂質 13.6 g　食塩 3.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2002 kcal 蛋白質 88.3 g 脂質 60.8 g 食塩 9.9 g

リクエストメニュー

３日　　エビフライ
２４日　和風おろしハンバーグ
２８日　鶏のから揚げ

NEW　**新メニュー　登場！！**

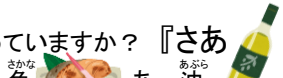
１４日は新メニュー　コロッケ＆焼肉丼です。
ボリュームのあるメニューになっています。ぜひご感想をお寄せください！！

食生活向上委員会ニュース

5月13日にぽぷらで食生活向上委員会を開催しました。
昨年夏のひどい暑さ（酷暑）でお米が不作となり，山形産はえぬきを入荷できず
千葉県産コシヒカリと千葉県産つきあかりというお米をお出ししています。
今回は，コシヒカリとつきあかりの試食をしました。食べ比べをしてみて
何と，皆さんつきあかりがおいしいと満場一致のご意見でした。つきあかりは味
香りがおいしく，コシヒカリは粒立ちともちもちの食感が際立っていました。
さくらフロア　かえでフロアでの食生活向上委員会でも試食をしていきます。
お楽しみに。

６月は食育月間です　食べること＝生きること

知っていますか？『さあ　　にぎやか　に　いただく』
さ　魚　　あ　油
　　に　肉　　ぎ　牛乳　や　野菜　か　海藻　　に
　　い　芋　た　卵　だ　大豆　　く　果物



食事で心身の機能低下を予防するキャッチフレーズです
毎日この食材をとれるように給食をつくっています。食べて元気に過ごしましょう