

[なごみ ショートステイ 8月 献立表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2024年 8月

2024-06-28 印刷

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
29 (木)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳 	米飯 ふりかけ 鶏バジルオイル焼 フロッキーマスタード和え みそ汁 (ほうれんそう) 	キャラメルプリン 	米飯 豆腐バーグ おかか和え (ほうれんそう) さつま汁 	エネルギー - 1934 kcal たんぱく質 80.7 g 脂質 52.5 g 食塩 6.7 g
	エネルギー - 700 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 16.7 g 食塩 1.7 g	エネルギー - 610 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 17.9 g 食塩 2.3 g		エネルギー - 624 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.9 g 食塩 2.7 g	
30 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 もやし 牛乳 	米飯 ふりかけ カレイきのこあん ごぼうサラダ 清汁 (はんぺん) 	ジョア ミニ 	米飯 ビーマンの肉詰め フライドポテト シラス納豆 みそ汁 (ほうい) 	エネルギー - 1919 kcal たんぱく質 85.9 g 脂質 48.0 g 食塩 7.8 g
	エネルギー - 616 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 569 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 11.5 g 食塩 2.2 g		エネルギー - 734 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 21.9 g 食塩 3.2 g	
31 (土)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (もやし) 牛乳 	ソース焼きそば 鶏からあげ おろしポン酢ソース 豆乳飲料 	エナチャージ160 	そぼろ丼 豆腐野菜あんかけ (軟) ツナかぼちゃサラダ 清汁 	エネルギー - 1924 kcal たんぱく質 81.3 g 脂質 61.5 g 食塩 7.4 g
	エネルギー - 536 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 736 kcal 脂質 28.0 g 食塩 3.0 g		エネルギー - 652 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 24.1 g 食塩 2.3 g	



熱中症 予防





あつ ほんばん
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「エナチャージ」とい
のちから おとろ ひと げんき ひと
飲む力の衰えたむせやすい人から、元気な人ま
おいしく安全に飲める水分補給ゼリーを備蓄し
います。体験食メニューとしてお出します。
皆さんの感想をぜひお聞かせください。





8月7日は立秋です。
暦の上では秋を迎えますが、夏真っ盛りの気候が
まだまだ続きます。
暑い体を冷やす効果の高いすいかをお出します。
すいかの赤い色はトマトの赤い色と同じリコピンという
色素で、身体にとってもよい働きをします。ご堪能ください。

リクエストメニュー

3日  アイスコーヒー

10日  アイスクリーム

11日  カツカレー

14日  ドーナツ

15日  ロールケーキ

26日  ミックスフライ

27日  サイダーゼリー

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