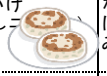
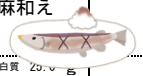
[ショートステイ１１月 献 立 表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2024年11月　　1:常食　　0:基本ﾒﾆｭｰ

2024-10-10 印刷

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
29 (金)	米飯 ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙと温野菜 みそ汁　豆苗 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 616 kcal　蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g　食塩 2.4 g	さつま芋ごはん 南部焼き ほうれん草サラダ みそ汁（ｷｬﾍﾞﾂ） ｴﾈﾙｷﾞｰ 610 kcal　蛋白質 3[illegible] g 脂質 16.8 g　食塩 3.2 g	ミルクプリン 	米飯 マーボーナス かぼちゃサラダ 野菜スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 639 kcal　蛋白質 17.9 g 脂質 23.8 g　食塩 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1865 kcal 蛋白質 71.6 g 脂質 55.2 g 食塩 8.1 g
30 (土)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁（もやし[illegible] 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	もち麦ご飯 さんま塩焼き なめたけおろし ほうれん草胡麻和え みそ汁  ｴﾈﾙｷﾞｰ 612 kcal　蛋白質 2[illegible] g 脂質 22.8 g　食塩 3.3 g	パインアップル 	ソースカツどん サラダ奴 豚汁 ソフール元気 ｴﾈﾙｷﾞｰ 727 kcal　蛋白質 [illegible] 脂質 19.3 g　食塩 4.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1875 kcal [illegible] 77.6 g 51.5 g [illegible] 9.4 g

冬メニュー

１１月７日は立冬です。暦の上では冬を迎えます。
体を温める作用のある旬野菜たっぷり使った
ダイコンごはんをお出しします。
冬一番乗りのおいしさを味わいましょう。

１１月２２日は小雪です。冬が深まる季節を迎えます。
風邪予防に効果の高い旬果実の「みかん」をお出しします。
ビタミン補給して元気な冬を迎えましょう。

旬を迎える食品（さつま芋　蓮根　里芋　大根　みかん　ぶり　白菜）は
栄養もたっぷりになって，おいしく体を強く守ってくれます。

食生活向上委員会ニュース

１０月はかえでフロアのご利用者にご参加いただき，食生活向上委員会を
開催しました。
令和の米騒動の中，届いた新米【ひとめぼれ】を試食しました。
皆さんのフロアに届いたでしょうか？ふりかけを大人気の丸美屋さんのものを
なごみで使ってみることにしました。一足先にかえででも試食をしています。
ビーフ・ごまのり・のりたまの３種類です。皆さんのお好みを教えてください！

リクエストメニュー

さんま　　おイモ羊羹パフェ　　ミルージュです。
リクエストありがとうございました。