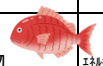
[なごみ　ショートステイ　１２月 献 立 表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2024年12月

2024-11-01 印刷

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
29 (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	ナポリタン ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾄﾏﾄﾄﾞﾚｯｼﾝ ミルクスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 786 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 29.6 g 食塩 3.7 g	コーヒームース 	米飯 ハンバーグシチュー イタリアンサラダ いちご豆乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 702 kcal 蛋白質 [illegible] 脂質 18.6 g 食塩 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2062 kcal 蛋白質 81.6 g 62.3 g 8.3 g
30 (月)	米飯 玉子焼き＆おかか和え みそ汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 548 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.2 g 食塩 2.4 g	米飯 ふりかけ チキン南蛮 さつま芋とりんごの甘煮 清汁（はんぺん） ｴﾈﾙｷﾞｰ 922 kcal [illegible] g 脂質 37.1 g 食塩 2.7 g	ソフール元気 	もち麦ご飯 魚の粕漬け ぜんまいの煮物 なめこ豆腐 みそ汁（かぼちゃ）  ｴﾈﾙｷﾞｰ 516 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 11.5 g 食塩 3.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1986 kcal 蛋白質 77.9 g 脂質 59.8 g 食塩 8.5 g
31 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 617 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	年越しそば 年越し天ぷら 山海おろし和え みかん ｴﾈﾙｷﾞｰ 698 kcal 蛋白質 34.7 g 脂質 21.6 g 食塩 3.7 g	プロッカゼリー 	チャーハン シュウマイ キャベツサラダ 中華スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 577 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 13.3 g 食塩 3.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1892 kcal 蛋白質 81.0 g 脂質 48.2 g 食塩 9.6 g

リクエストメニュー

リクエストありがとうございます

～素敵なひと時になりますように～

3日　微糖アイスコーヒー　　4日　カツカレー　6日　さんま

大雪

季節はいよいよ真冬を迎えます。風邪予防のミカンで冬を味わいましょう。

クリスマスメニュー　12月25日

25日は、クリスマスメニューです。特製のクリスマスランチを用意 しました。クリスマスの季節感を楽しく過ごされますように願っています。

冬至

２１日は冬至です。
冬至には寒い冬を乗り切り無病息災を祈る習慣があります。冬至ゼリーとしてゆずゼリーをご用意しました。ゆずは古来より邪気を払うといわれていて，薬膳でも体を温める力があるとされています。冬を元気に乗り切りましょう！

年越しそば

３１日は年越しそばです。今年も一年ありがとうございました。よいお年をお迎えください。

食生活向上委員会ニュース

年の瀬も迫り、いよいよ今年も大詰めです。
食生活向上委員会で，各フロアから承ったリクエストメニューや季節の旬を盛り込んだ１２月メニューになりました。リクエストありがとうございます。
年末まで，生き生きと元気に過ごせるような栄養をたっぷりとって素晴らしい年明けを迎えていかれますよう願っています。