

[なごみ ショートステイ 1月 献立表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2025年 1月 1: 常食

| | |
|--|--|
| | |
| | |

2024-11-22 印刷

| 日 | 朝食 | 昼食 | おやつ | 夕食 | 栄養価 |
|-----------|--|---|--|---|--|
| 29 (水) | 米飯 ウイナーソーテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳  | ハヤシライス キャベツサラダ 豆乳飲料  | マンゴー  | 米飯 ふりかけ 豚味噌炒め ツナポパイサラダ みそ汁 豆腐 ソファール元氣  | エネルギー - 2015 kcal 蛋白質 80.9 g 脂質 62.4 g 食塩 8.2 g |
| 30 (木) | 米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳  | 米飯 ぎょうざ ほうれん草ゴママヨ 中華スープ  | ミルージュ  | 米飯 ふりかけ ささみの梅しそフライ ほうれん草のえのきびたし みそ汁 (豆腐・かめこ)  | エネルギー - 2072 kcal 蛋白質 81.8 g 脂質 63.1 g 食塩 7.4 g |
| 31 (金) | 米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 もやし 生  | 米飯 ふりかけ 煮魚 (タラ) かぼちゃの甘 なめたけおろし みそ汁 なまあげ  | ペクシーいちご  | 米飯 とりクリーム煮 ゆでほうれん草 さつま芋レーズン ミネストローネ  | エネルギー - 1885 kcal 蛋白質 80.8 g 脂質 41.6 g 食塩 8.8 g |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

おせち 2025ねん

おしながき



1月1日 夢膳【ゆめぜん】

黒豆 筑前煮 栗きんとん 紫芋きんとん 紅白なます
 たたきごぼう 結び湯葉の炊き合わせ ほうれん草の柚和え

しょうがつ
お正月

謹賀新年



令和7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
 作ってまいります。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。



ななくさ
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
 定着している先人の知恵の豊かなおかゆです。
 本年も、すこやかに穏やかな一年を過ごされ
 ますよう、願っています。

あずき
小豆がゆ



15日は小正月といい、一年の無病息災を願って
 小豆粥を食べましょう。
 いい一年はおなかの調子を整えるところから。
 小豆で身体の巡りもアップしましょう。