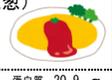


[3月なごみ ショートステイ 献立表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2025年 3月

2025-02-14 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 牛乳 	ソース焼きそば ほうれん草ツナ和え ワンタンスープ 	パナナはちみつヨーグルト 	そぼろ丼 豆腐野菜あんかけ(軟) ツナかぼちゃサラダ みそ汁(玉葱・ほうれん) 	エネルギー - 1938 kcal 蛋白質 80.9 g 脂質 63.9 g 食塩 7.9 g
30 (日)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳 	米飯 ふりかけ チキンカツ キャベツ和風サラダ 清汁(はんぺん・菜花) 	ライクレスドリンク 	米飯 ぎょうざ ブロッコリサラダ かき玉スープ 杏仁豆腐 	エネルギー - 2007 kcal 蛋白質 80.5 g 脂質 52.8 g 食塩 8.9 g
31 (月)	米飯 大豆ハム&おかか和え みそ汁 牛乳 	米飯 ふりかけ 和風ハンバーグ ほうれん草おかか和え ツナポテトサラダ みそ汁(キャベツ) 	ドーナツ 	もち麦ご飯 ポークチャップ にんじん甘煮 納豆 ワカメスープ 	エネルギー - 1876 kcal 蛋白質 84.6 g 脂質 47.8 g 食塩 9.0 g

3月の行事食
ひな祭り

春分の日
きなこおはぎ

餅禁は黄な粉粥をお出します

3日は桃の節句です。
菜の花寿司と花びら汁をお出します
お楽しみに。



3月20日は春分の日です。
春分の日は、自然の息吹を感じ、生きてること
命をいつくしむ日とされています。
暑さ寒さも彼岸までと云います。穏やかなお天気
の中、ウォーキングや散歩が気持ち良い季節です。
日光に当たると、免疫力をあげるビタミンDを
体の中で作り出すことができます。日向ぼっこで
リラックス&パワーアップしていきましょう！！