## 「なごみ ショートステイ6月 献 立 表 ]

調布市知的障害者援護施設なごみ 2025年 6月

2025-05-02 印刷

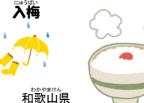
	)年 0月 田会	日会	かめつ	力会	<b>学</b> 养/F
日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
29 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (芋ニンデン) 牛乳 <sup>1884-549 kcal 蛋白味 こい g</sup> 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	みそラーメン キャベツ和風サラダ オレンジゼリー ****- 754 koal 東自寅 ㎡ 脂質 21.9 g 食塩 7.6 g	コーヒー豆乳	もち麦ご飯 ホイコーロー ネパトロ和え みそ汁 <sup>12847-569 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 14.8 g 食塩 2.0 g</sup>	IAM+'- 1872 kcal 蛋白質 80.0 g 脂質 46.2 g 食塩 11.7 g
30 (月)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳 ****- 700 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 16.7 g 食塩 1.7 g	ゆかりごはん とりねぎ味噌焼き じゃがいもおかかあんかけ みそ汁 ****- 538 keal 東白東 27.3 g 脂質 7.0 g 食塩 2.8 g	水無月デザート	もち麦ご飯 メンチカツの卵とじ 辛し和え みそ汁 キャベ <sup>244+</sup> - 654 keel 重白東 24.1 g 脂質 23.2 g 食塩 3.1 g	TAAF - 1892 koal 蛋白質 79.3 g 脂質 46.9 g 食塩 7.6 g

チキンカツ キャベツ和風サラダ

9日 和風ハンバーグ



リクエストありがとうございます









6月11日は入梅です。暦の上では梅雨の時期を むか 迎えます。梅雨の漢字の由来は、この時期に梅の 実が熟すためです。

12日は、梅びしおをお出しします。 梅干しを塩抜きして裏ごしし、砂糖とみりんを 加えて作る、和歌山県の万能調味料です。 ご飯にのせていただきましょう。元気が出ますよ!

6月30日は夏越の祓といって、一年のちょうど 折り返しである6月の晦日にこれまでの半年間の 無事に感謝し、罪や穢れを祓って、次の半年の 無病息災を願います。魔よけの小豆をあしらった なごみ特製水無月デザートをお出しします。 control of the cont

## 食生活向上委員会ニュース

5月20日にぽぷらで食生活向上委員会を開催しました。 5月の食育として、八十八夜の新茶について 学び、味わいました。

りょくちゃ からだ なか ねっ ま はたら 緑茶は体の中の熱を冷ます働きがあり、暑い夏を

\*並えるにあたり、身体にこもった熱を冷まし、尿を出しやすく体の水分の ※。 巡りをよくしてくれることについて勉強しました。新茶を味わう一服の時間を たの楽しみました。6月はさくらで食生活向上委員会を行います。みんなで梅しごとを 楽しんでいく計画です。よろしくお願いします。

