

[なごみ ショートステイ 8月 献立表]

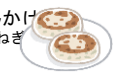
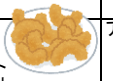
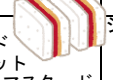
調布市知的障害者援護施設なごみ

2025年 8月

1: 常食

0: 基本メニュー

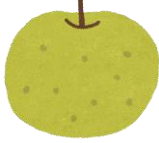
2025-06-20 印刷

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
29 (金)	米飯 玉子焼き & おかか和え みそ汁 牛乳 	米飯 ふりかけ 加治木からみ焼き ぜんまいの煮物 ナムル みそ汁 (かぼちゃ) 	ソファール元気 	もち麦ご飯 鶏竜田あげ トマトマリネソース なめこ豆腐 清汁 (はんぺ) 	エネルギー - 1893 kcal 蛋白質 80.7 g 脂質 48.7 g 食塩 8.5 g
30 (土)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (たまねぎ) 牛乳 	米飯 ふりかけ 魚のフリット しそあんかけ ささみの梅マヨネーズ みそ汁 (ほうれんそう) 	アイスcream 	もち麦ご飯 さば蒲焼き 里芋の煮ころがし なめたけおろし 清汁 (はんぺん・みつば) 	エネルギー - 1941 kcal 蛋白質 83.3 g 脂質 51.8 g 食塩 7.9 g
31 (日)	米飯 カレーポトフ パナナ 牛乳 	ツナサンド ジャムサンド チキンナゲット ポテトハニーマスタード ミネストローネ 	ジョア 	もち麦ご飯 とりの生姜焼き タルタルソース キャベツサラダ みそ汁 なす 	エネルギー - 1976 kcal 蛋白質 77.5 g 脂質 63.7 g 食塩 8.9 g



熱中症 予防

立秋





あつ ほんばん

暑さ本番です！



たいちよう ととの すいぶんほきゆう

体調を整えてこまめな水分補給を！

危険な暑さといわれる高温の天気が続いています。
 給食では、あつい体を冷やす効果の高いすいかを
 お出します。すいかの赤い色は、トマトの赤い色と
 同じリコピンという色素で、身体により働きをします。
 夏は紫外線による皮膚トラブルが起きやすいので
 肌の健康にリコピンたっぷりすいかを食べましょう。

がつ にち リっしゅう
 8月7日は立秋です。
 暦の上では秋を迎えましたが、気候はまだ夏真っ盛りの
 様子が続いています。日、一日と朝夕の日差しがやわらぎ
 熱風の合間に涼風が交わるようになっていわれています。
 夕刻の虫の音や、ヒグラシの鳴き声に秋の気配を感じながら
 みずみず 瑞々しくシャリとした食感の梨で ひと時、暑さを逃しましょう

リクエストメニュー

- 13日 ナポリタン
- 13日 キャラメルプリン
- 16日 チキンカツ
- 17日 アイスコーヒー
- 30日 アイスcream






リクエスト ありがとうございます！！ おいしいひと時が過ごせますようお願いしています。