[12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12月

2025-11-07 印刷

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
29 (月)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 607 kcal　蛋白質 24.6 g 脂質 9.8 g　食塩 2.3 g	みそラーメン キャベツ和風サラダ いちご豆乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 673 kcal　蛋白質 [illegible] g 脂質 22.4 g　食塩 6.6 g	きなこヨーグルト 	もち麦ご飯 ホイコーロー ネバトロ和え みそ汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 598 kcal　蛋白質 29.3 g 脂質 12.9 g　食塩 1.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1878 kcal 蛋白質 83.4 g 脂質 45.1 g 食塩 10.7 g
30 (火)	米飯 ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙと温野菜 みそ汁　たまねぎ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 619 kcal　蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g　食塩 2.4 g	もち麦ご飯 ふりかけ とりねぎ味噌焼き インゲンじゃが芋おかか煮 けんちん汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 575 kcal　蛋白質 [illegible] g 脂質 8.3 g　食塩 [illegible] g	ジョア　ミニ 	もち麦ご飯 メンチカツの卵とじ 辛し和え みそ汁　キャベツ ｴﾈﾙｷﾞｰ 703 kcal　蛋白質 25.1 g 脂質 23.4 g　食塩 3.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1897 kcal 蛋白質 81.7 g 脂質 46.3 g 食塩 7.7 g
31 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 591 kcal　蛋白質 21.1 g 脂質 15.5 g　食塩 2.5 g	年越しそば 海老てんぷら 豆乳飲料 ｴﾈﾙｷﾞｰ 775 kcal　蛋白質 [illegible] g 脂質 23.6 g　食塩 2.8 g	あんまん 	クッパ コロッケ ササミサラダ ソフール元気 ｴﾈﾙｷﾞｰ 652 kcal　蛋白質 26.4 g 脂質 20.1 g　食塩 1.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2018 kcal 蛋白質 81.0 g 脂質 59.2 g 食塩 6.4 g

クリスマスランチ　12月25日

クリスマスの２５日は特製のクリスマスランチを用意しました。
お楽しみください。

冬至

２２日は冬至です。
ゆずゼリーをお出しします
ゆずには清らかな強い香りがあり，病やさわりを
寄せ付けないパワーがあると江戸のころより
伝わっています。ビタミンＣ豊富なゆずゼリーで
年の瀬も元気に楽しく過ごしていきましょう

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，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栄養をたっぷりとって
素晴らしい年明けを迎えられますよう願っています。

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～