

[ 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  
2026年 1月


2025-12-12 印刷

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
29 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳 	もち麦ご飯 ふりかけ さばのみそ焼き かぼちゃサラダ みそ汁 	ミルクプリン 	もち麦ご飯 鶏バジルオイル焼 さつまいものレモン煮 ビーツスープ 	エネルギー - 1938 kcal たんぱく質 84.4 g 脂質 56.7 g 食塩 6.7 g
30 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳 	もち麦ご飯 ふりかけ さけのガーリック焼き さつま芋とりんごの甘煮 ミルクスープ 	いちごムース 	もち麦ご飯 鶏竜田あげ トマトソース なめこ豆腐 清汁(豆腐) 	エネルギー - 1887 kcal たんぱく質 82.3 g 脂質 43.5 g 食塩 7.2 g
31 (土)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳 	もち麦ご飯 ふりかけ 白身魚のタツタあげ 玉ねぎあんかけ ささみの梅マヨネーズ みそ汁(ほうれんそう) 	アイスコーヒー 	もち麦ご飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 キムチ納豆 みそ汁 白芽 	エネルギー - 1868 kcal たんぱく質 83.7 g 脂質 43.4 g 食塩 7.6 g

しょうがつ  
お正月

謹賀新年



ななくさ  
七草がゆ



令和八年 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。



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、すこやかで穏やかな一年を過ごされ  
ますよう、願っています。