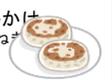
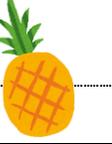
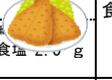


[ なごみ ショートステイ 3月 献立表 ]

調布市知的障害者援護施設なごみ  
2026年 3月


2026-02-03 印刷

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 (たまねぎ) 牛乳 	もち麦ご飯 ふりかけ チキンカツ キャベツ和風サラダ 清汁 (はんぺん・青菜) 	ブロッコリー 	もち麦ご飯 ふりかけ ぎょうざ もやいら炒め コールスローみそマヨ 豆腐のすまし汁 	エネルギー - 1989 kcal 蛋白質 80.2 g 脂質 53.7 g 食塩 8.7 g
	エネルギー - 541 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 695 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 17.6 g 食塩 2.6 g		エネルギー - 753 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 26.7 g 食塩 4.0 g	
30 (月)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳 	もち麦ご飯 ふりかけ ハンバーグ 煮込みオニオンソース さつまいものレモン煮 みそ汁 (たまねぎ) 	パインアップル 	もち麦ご飯 五目豆腐 ササミサラダ 中華スープ 	エネルギー - 1937 kcal 蛋白質 80.9 g 脂質 43.0 g 食塩 5.9 g
	エネルギー - 672 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 13.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 661 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 14.3 g 食塩 2.2 g		エネルギー - 604 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 14.8 g 食塩 1.3 g	
31 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 牛乳 	もち麦ご飯 焼魚 しゃけ 菜花あん 切干しの煮物 卵の味噌汁 	いちごムース 	もち麦ご飯 白身フライのたれカツ にんじん甘煮 マカロニカレーサラダ 清汁 (はんぺん・みそ汁) 	エネルギー - 1928 kcal 蛋白質 81.6 g 脂質 46.1 g 食塩 7.6 g
	エネルギー - 616 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 658 kcal 蛋白質 37.9 g 脂質 14.3 g 食塩 2.7 g		エネルギー - 654 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 17.2 g 食塩 2.0 g	

3月の行事

ひな祭り

春分の日

春分の日



てづくりおはぎ  
やわらかく炊いたお米のおはぎです

3日は桃の節句です。  
ちらし寿司と花魁のすまし汁をお出します  
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！！