

# [ なごみ 5月 献立表 ]

調布市知的障害者援護施設なごみ  
2026年 5月

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 	もち麦ご飯 ふりかけ 魚のみぞれ煮 ナムル みそ汁 南瓜 	ソファール 元気 	もち麦ご飯 鶏の山椒煮 納豆 みそ汁 	エネルギー - 1907 kcal 蛋白質 87.9 g 脂質 50.1 g 食塩 8.0 g
	エネルギー - 549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 740 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 27.2 g 食塩 2.9 g		エネルギー - 618 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 11.8 g 食塩 2.7 g	
30 (土)	米飯 肉団子の生姜スープ バナナ 牛乳 	もち麦ご飯 ふりかけ 白身魚の 野菜あんかけ ポテトサラダ みそ汁 じゃがいも 	水羊羹 	もち麦ご飯 肉豆腐 さつま芋レーズン煮 みそ汁 (オクラ) 	エネルギー - 1940 kcal 蛋白質 81.4 g 脂質 38.4 g 食塩 6.2 g
	エネルギー - 577 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 9.0 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 694 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 19.1 g 食塩 1.8 g		エネルギー - 669 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 10.3 g 食塩 2.4 g	
31 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (芋ニ) 牛乳 	かきあげ天丼 ササミサラダ 豚汁 	ソファールいちご 	もち麦ご飯 ほっけ塩焼き ぜんまいの煮物 シラス納豆 みそ汁 なまあげ 	エネルギー - 1928 kcal 蛋白質 84.5 g 脂質 43.1 g 食塩 7.3 g
	エネルギー - 549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 784 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 18.7 g 食塩 2.8 g		エネルギー - 595 kcal 蛋白質 36.0 g 脂質 14.9 g 食塩 2.4 g	

## NEW 新メニュー NEW

- 7日 抹茶風ムース (ノンカフェイン)
- 8日 カツレットマトソース
- 12日 マスクメロン (赤肉)
- 14日 鉄分丸ぼうろ
- 15日 からあげマリネソース
- 28日 ひとくち春巻



給食では、免疫力をアップする食材を使って、病気や老化に負けない元気をサポート  
腸を元気にする食事 食物繊維たっぷり麦ごはん、発酵食品 (みそ・ヨーグルト・ジョア・塩麹)  
身体を温める食事 スパイスと血流アップ食材を使ったメニュー (タンドリーチキン・ハンバーグ)  
細胞を元気に! 免疫細胞のもと: たんぱく質・白血球を活性にするビタミンC (主菜・くだもの)  
殺菌力の強いお酢を使ったメニュー (ポン酢・サラダドレッシング)

## 5月の行事食

5日は、端午の節句デザートをお出しします。  
おからケーキをカットして  
みかんで鱗をあしらひ  
チョコレートの目を付けます  
コックさんの手作りです

## ♪夏もち〜かづく は〜ちじゅうはちや♪

2日は八十八夜です。ノンカフェインの抹茶風雨ムースで新茶気分を味わいましょう

## 食生活向上委員会ニュース

食生活向上委員会を担当する職員を紹介します  
安藤施設長 小澤栄養士 1階 職員 2階 職員 3階 職員  
です。フレッシュな気持ちで今年も一年お勤めします  
たのしい食生活向上委員会を皆さんと盛り上げてまいります!!!!

