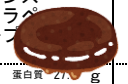
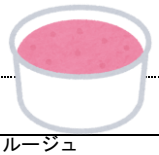
［ なごみ　ショートステイ　６月 献 立 表 ］

調布市知的障害者援護施設なごみ
2026年 6月

2026-05-15 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 672 kcal　蛋白質 28.1 g 脂質 13.9 g　食塩 2.4 g	もち麦ご飯 てりやきハンバーグ ポテトビーンズ キャロットラペ ワカメスープ  ｴﾈﾙｷﾞｰ 738 kcal　蛋白質 27.5 g 脂質 22.0 g　食塩 3.2 g	いちごムース 	もち麦ご飯 さつま揚げの煮物 卵豆腐 みそ汁　キャベツ ｴﾈﾙｷﾞｰ 523 kcal　蛋白質 20.9 g 脂質 7.7 g　食塩 4.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1933 kcal 蛋白質 76.4 g 脂質 43.6 g 食塩 9.6 g
30（火）	米飯 ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙと温野菜 みそ汁　もやし 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 616 kcal　蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g　食塩 2.4 g	もち麦ご飯 ふりかけ 焼魚　ほっけ おろしポン酢ソース パンプキンサラダ 青菜汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 640 kcal　蛋白質 27.5 g 脂質 14.8 g　食塩 3.0 g	ミルージュ 	もち麦ご飯 豚生揚げのみそ炒め ほうれん草のえのきびたし 清汁（はんぺん・三つ葉） ｴﾈﾙｷﾞｰ 627 kcal　蛋白質 31.0 g 脂質 18.4 g　食塩 3.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1883 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 47.8 g 食塩 8.5 g

リクエストメニュー

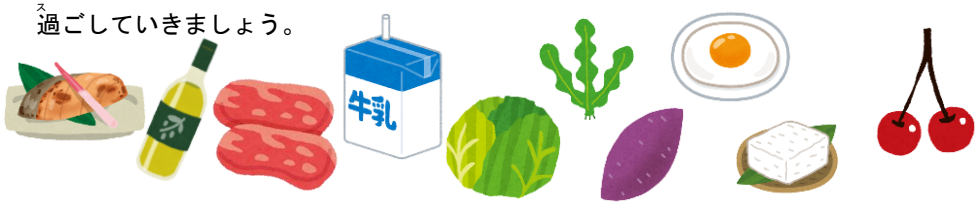
２０日　アイスコーヒー
１７日　ジャージャー麺
２４日　つけ麺

NEW　**新メニュー　登場！！**

８日　さくらんぼ　９日　おからケーキ　１７日　ジャージャー麺　２４日　野菜つけ麺
ムシムシした暑さに季節の味のサクランボ　冷たい麺メニューをお楽しみに♪

食生活向上委員会ニュース

5月7日にかえでフロアで、食生活向上委員会を開催しました。
５月２日が八十八夜だったので、新茶を入れてみんなで飲みました。
お茶を入れて準備をしているときには、参加者皆で「茶摘み」の歌を歌いました
～夏もちーかずく、八十八夜～と歌うと、「ちょんちょん」と合いの手を入れて
下さる方がいて、とてもなごやかで楽しく、3回も歌うほど盛り上がりました。
そのあとに出たリクエストメニューのカツカレーを、7月の献立に取り入れて
行きますのでお楽しみに♪次回はぽぷらで庭になった梅でシロップを仕込みます。
よろしくお願いします。

６月は食育月間です　食べること＝生きること

食事で心身の機能低下を予防するキャッチフレーズの「さあ、にぎやかにいただく」を知っていますか？
魚、油、肉、牛乳、野菜、海藻、芋、卵、大豆、果物の　最初の文字を集めた
標語です。毎日こういった食材を摂れるように給食を作っています。食べて元気に
過ごしていきましょう。