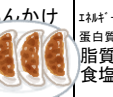


[なごみ ショートステイ 8月 献立表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2026年 8月

2026-06-26 印刷

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
29 (土)	米飯 ミネストローネ バナナ 牛乳 	もち麦ご飯 ふりかけ 白身魚のタツタめい 玉ねぎあんかけ マカロニ梅マヨサラダ 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 みそ汁 なまあげ ソフール 元氣 	エネルギー - 1981 kcal たんぱく質 80.9 g 脂質 46.2 g 食塩 7.6 g
30 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (芋ニ) 牛乳 	もち麦ご飯 南部焼き ツナポテトサラダ みそ汁 (ほうれんそう) 	ブロッカゼリー 	もち麦ご飯 のり佃煮 エビフライ ブロッコリーサラダ みそ汁 (豆腐・な) 	エネルギー - 1912 kcal たんぱく質 80.1 g 脂質 51.1 g 食塩 7.9 g
31 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳 	麦ご飯 とりレモン焼 焼 マヨ ゆでほうれん草 ポテトハニーマスタード みそ汁 なす カルシウムまんじゅう 		もち麦ご飯 ぎょうざ にらたま甘酢あんかけ 中華スープ 	エネルギー - 1961 kcal たんぱく質 76.8 g 脂質 49.4 g 食塩 7.0 g



立秋



リクエストメニュー

アイスコーヒー
アイスクリーム
冷やし中華
サイダーゼリー
ロールケーキ
リクエストありがとうございます



リクエスト ありがとうございます！！ おいしいひと時が過ごせますようお願いしています。

暑さ本番です！
体調を整えてこまめな水分補給を！

危険な暑さといわれる高温の天気が続いています。
熱中症対策として、水分補給はこまめに150～200ml
を目安に飲んでいきましょう。
また、い体を冷やす効果の高いすいかをお出しします。
すいかの赤い色はトマトの赤い色と同じリコピンと
色素で、身体にとってもよい働きをします。



8月7日は立秋です。
暦の上では秋を迎えますが、夏真っ盛りの気候が
まだまだ続きます。
暑い体を冷やし、ミネラル補給のできる
そうめん入りの冷や汁をお出しします。
ぜひ、ご堪能ください。