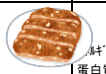
[なごみ　ショートステイ　９月 献 立 表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2026年 9月　　1:常食

2026-08-21 印刷

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
29 (火)	米飯 ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙと温野菜 みそ汁　たまねぎ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 619 kcal　蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g　食塩 2.4 g	もち麦ご飯 ふりかけ シュウマイ ナムル 中華スープ　豆腐 ｴﾈﾙｷﾞｰ 692 kcal　蛋白質 25.0 g 脂質 19.0 g　食塩 3.4 g	プリン 	もち麦ご飯 ふりかけ 鶏梅みそ焼き ポテトサラダ みそ汁　なまあげ  ｴﾈﾙｷﾞｰ 640 kcal　蛋白質 32.1 g 脂質 19.6 g　食塩 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1951 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 53.2 g 食塩 8.1 g
30 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 624 kcal　蛋白質 21.9 g 脂質 14.5 g　食塩 2.5 g	ジャージャーめん チキンナゲット かきたま汁（みつば） ｴﾈﾙｷﾞｰ 726 kcal 脂質 26.1 g　食塩 [illegible] g	水羊羹 	もち麦ご飯 パンガシウストマト煮 にんじん甘煮 もやしのゴマ酢和え ミルクスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 682 kcal　蛋白質 27.[illegible] 脂質 23.7 g　食塩 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2032 kcal 蛋白質 82.6 g 脂質 64.3 g 食塩 8.8 g

リクエストメニュー

５日　　ナポリタン
２１日　アイスコーヒー
２３日　冷やし中華

ぽぷらの皆さん、リクエストありがとうございます

白露

9月7日は白露といい、朝夕に霜が結び始め、ようやく残暑もおさまってくるかという季節の節目を迎えます。秋の実りのくりごはんで秋の味覚をお楽しみください。

十五夜

9月25日は十五夜です。
お月見うさぎをあしらった
ゼリーをお出しします。
きれいなお月さまが見られますように。

お彼岸

９月２３日はお彼岸のおはぎをお出しします。
お彼岸のおはぎのあずきの赤い色は邪気を
払うとされています。おいしさとともに
コロナに負けない免疫力アップ食材の
あずきパワーが、皆さんの体に
みなぎりますように！

食生活向上委員会ニュース

８月 17日　さくらで食生活向上委員会を開催しました。
ご参加くださった皆さんありがとうございました。
なごみ職員玄関前の花壇でたわわに実ったいちじくを
リビングで煮込んでジャムにして季節を味わいました。