

献立表

障害者支援施設新光苑

区分	朝	昼	夕	合計
3/30(月)	ごはん 花五目玉子巻き 湯葉と昆布の彩り和え ふりかけ(たらこ) みそ汁	海老天そば 豆腐サラダ 牛乳 黒ごまプリン	ごはん チャプチェ 大根のナムル わかめのスープ	Ⓘ:1493kcal たんぱく質:61.5g 脂質:35.7g 食塩相当量:14.5g
3/31(火)	菓子パン キャロットラペ 果物(みかん) 牛乳	ごはん 鶏肉のエスカベツジュ ポトフ ミネストローネ 果物(グレープフルーツ) ヤクルト	ごはん 煮魚(カレイ)、共煮 おくらのおかか和え みそ汁	Ⓘ:1461kcal たんぱく質:59.7g 脂質:29.1g 食塩相当量:5.8g
4/1(水)	ごはん 納豆 かぼちやの鶏そぼろ煮 梅干し みそ汁	オムカレー 帆立と大根のサラダ、わさび風味 牛乳 果物(はっさく)	ごはん ポークチャップ (粉吹き芋) 切り干し大根のサラダ コンソメスープ	Ⓘ:1471kcal たんぱく質:55.4g 脂質:36.1g 食塩相当量:9.1g
4/2(木)	フチデニッシュ ひじきとくわいのサラダ 果物(パイナップル) 型抜きチーズ 牛乳	豚丼 きゅうりと糸寒天のポン酢和え けんちん汁 果物(オレンジ) ヤクルト	ごはん 鶏肉のヨーグルト焼き (温野菜) 海藻サラダ コンソメスープ	Ⓘ:1465kcal たんぱく質:62.9g 脂質:43.3g 食塩相当量:6.9g
4/3(金)	ごはん 厚焼たまご 紅白なます ふりかけ(梅かつお) みそ汁	ナポリタン (ハンバーグor目玉焼き) ツナサラダ 牛乳 牛乳プリン(いちご)	ごはん 鶏肉のにんにくバター焼き (きのこの炒め物) ぜんまいの五目煮 みそ汁	Ⓘ:1461kcal たんぱく質:61.3g 脂質:41.9g 食塩相当量:11.3g
4/4(土)	ロールパン ごまサラダ 果物(マンゴー) アップルジャム 牛乳	ごはん 鶏肉のピザ風 (キャベツのアンチョビソテー) 大根と海老のサラダ コンソメスープ ソフル(ストロベリー)	ごはん カニクリームコロッケ (ブロッコリーのソテー) チキンコールスローサラダ みそ汁	Ⓘ:1477kcal たんぱく質:54.5g 脂質:48.4g 食塩相当量:5.1g
4/5(日)	食パン 根菜のサラダ 果物(セニョリータバナナ) ブルーベリージャム 牛乳	ごはん ヒレカツ (もやしのカレーソテー) コールスローサラダ 実だくさん汁 ソフル元気ヨーグルト	ごはん 焼き餃子 (温野菜) 麻婆もやし 中華スープ	Ⓘ:1441kcal たんぱく質:46g 脂質:39.2g 食塩相当量:6.3g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量