












献立表

障害者支援施設新光苑

区分	朝	昼	夕	合計
4/6(月)	ごはん さんまのおかか煮 玉子ロール ふりかけ(鮭) みそ汁	サンマーメン きゅうりと桜えびのピリ辛和え 牛乳 ぶどうゼリー 	ごはん ホイコーロー 若布と豆腐の中華サラダ 中華スープ 	I:1492kcal た:66.8g 脂:46.9g 塩:9.10g
4/7(火)	菓子パン ハムチーズピカタ 果物(みかん) 牛乳 	ごはん さばの味噌煮、共煮 キャベツと炒り卵の酢の物 呉汁 果物(キウイ) ヤクルト	ごはん 鶏の照り焼き (スナップいんげんのおかか和え) 大根の梅風味サラダ みそ汁	I:1492kcal た:65.4g 脂:32.4g 塩:6.11g
4/8(水)	ごはん 若鶏レバーの時雨煮 昆布と豚肉のうま煮 ふりかけ(たらこ) みそ汁	醤油バターライス & ポークフリカッセ キャベツとたらこのサラダ 牛乳 果物(伊予柑) 	ごはん 筑前煮 なめこ納豆  みそ汁	I:1481kcal た:75.1g 脂:37.8g 塩:11.8g
4/9(木)	クロワッサン チーズオムレツ 果物(パイナップル) 型抜きチーズ 牛乳 	鮭寿司 大根と豚肉の炒り煮 さつま汁 果物(オレンジ) ヤクルト	ごはん 豚肉のビール煮込み たけのこのサラダ  コンソメスープ	I:1440kcal た:57.3g 脂:52g 塩:9.8g
4/10(金)	ごはん こうや豆腐の寄せ煮 大根のそぼろ煮 ふりかけ(梅かつお) みそ汁	カレーうどん きゅうりとわかめの酢の物 牛乳 ロールケーキ 	ごはん フィッシュ&チップス (ビネガーとタルタルソース) 大根とレモンのサラダ コンソメスープ	I:1492kcal た:46.1g 脂:51.9g 塩:8.12g
4/11(土)	ロールパン  旬彩焼き 果物(マンゴー) ストロベリージャム 牛乳	ごはん チキンソテー(トマトソース) (いんげんとハムのソテー) 大根のしそ風味サラダ 実だくさんコンソメスープ ソフル(ストロベリー)	ごはん イカフライ (温野菜サラダ、マスタード風味) ツナと玉葱のコールスローサラダ みそ汁 	I:1452kcal た:55.5g 脂:44.8g 塩:5.9g
4/12(日)	食パン ツナポテトサラダ 果物(セニョリーバナナ) マーメイドジャム 牛乳 	ごはん 豚肉の生姜煮 (共煮) 小松菜ともやしのからし醤油 実だくさん汁 ソフル元気ヨーグルト	ごはん ロールキャベツ(トマト煮込み) アスパラとチーズのサラダ コンソメスープ 	I:1479kcal た:54.2g 脂:39g 塩:8.10g

I:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量