


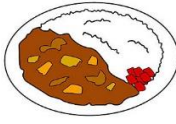




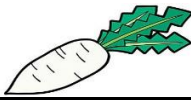



献立表

障害者支援施設新光苑

区分	朝	昼	夕	合計
4/13(月)	ごはん かに入り卵蒸し 菜の花のお浸し ふりかけ(鮭) みそ汁 	チキンクリームパスタ ベビーリーフとハムのサラダ 牛乳 焼きプリンタルト	ごはん 煮魚(ねぎま) かぶのそぼろ煮 みそ汁 	I:1459kcal た:73g 脂:32.9g 塩:8.2g
4/14(火)	菓子パン ミニチキンステーキ 果物(みかん) 牛乳 	筍ごはん 鶏肉の塩麴焼き えのきと若布の酢味噌和え 豚汁 果物(グレープフルーツ) ヤクルト	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め (青梗菜の油炒め) もやしと鶏肉の中華サラダ わかめの中華スープ	I:1465kcal た:73.7g 脂:35.3g 塩:7.1g
4/15(水)	ごはん 鮭の塩焼き 五目豆 のり佃煮 みそ汁	温玉カレー コーンサラダ 牛乳 果物(はっさく) 	稲荷寿司 豆腐のゆずみそ田楽 小松菜とえのきの煮浸し みそ汁 	I:1464kcal た:65.4g 脂:43.5g 塩:8.7g
4/16(木)	プチデニッシュ ほうれん草とえのきのベーコンソテー 果物(オレンジ) 型抜きチーズ 牛乳 	魯肉飯(ルーローハン) 春雨の酢の物 実だくさん中華スープ 果物(パイナップル) ヤクルト	ごはん 白身魚の焼き浸し (付け合わせ) キャベツのとろろ昆布和え みそ汁	I:1489kcal た:73g 脂:46.6g 塩:8.5g
4/17(金)	ごはん 納豆 玉子しんじょ 梅干し みそ汁	肉そば 胡瓜と若布の酢味噌和え 牛乳 野菜と果物のゼリー 	ごはん スラッピージョー(sloppy joe) カリフラワーの カレー風味ピクルス コンソメスープ	I:1487kcal た:64.5g 脂:35.6g 塩:15.8g
4/18(土)	ロールパン カボチャサラダ 果物(マンゴー) ブルーベリージャム 牛乳 	ごはん ホタテ風味フライ (そら豆のガーリック炒め) カニかま入りコールスローサラダ 実だくさん汁 ソフル(ストロベリー)	ごはん タンドリーチキン (アスパラガスのクリーム煮) 大根とホタテのマリネサラダ コンソメスープ 	I:1478kcal た:58.9g 脂:45.5g 塩:5.9g
4/19(日)	食パン ごぼうサラダ 果物(セニョリーバナナ) アップルジャム 牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグ(おろしポン酢) (隠元としめじの炒り煮) 人参の胡桃味噌和え 実だくさん汁 ソフル元気ヨーグルト	ごはん ゆで豚のサラダ仕立て梅醤油がけ スナップエンドウの卵炒め みそ汁 	I:1479kcal た:58.1g 脂:42.4g 塩:9.6g

I:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量