


献立表

障害者支援施設新光苑

区分	朝	昼	夕	合計
4/20(月)	ごはん 炒り卵 ひじきの煮物 ふりかけ(たらこ) みそ汁	味噌ラーメン ひじきのサラダ 牛乳 コーヒーゼリー 	ごはん 煮豚 いんげんの炒り煮 みそ汁	I:1487kcal た:67.2g 脂:41.8g 塩:12.3g
4/21(火)	菓子パン ベーコンとポテトのクリーム煮 果物(みかん) 牛乳 	ごはん 鮭のタルタルソースグリル きゅうりとチーズのサラダ チキントマトスープ 果物(キウイ) ヤクルト	ごはん チキンチャップ (温野菜) 大根と帆立のサラダ コンソメスープ	I:1477kcal た:64.7g 脂:36.3g 塩:6.5g
4/22(水)	ごはん さんまの梅煮 筑前煮 ふりかけ(鮭) みそ汁	タイ風グリーンカレー 大根のエスニックサラダ 牛乳 果物(いちご) 	おかかごはん 白身魚の酒蒸しと温野菜、おろしポン酢 キャベツのお浸し みそ汁	I:1489kcal た:74.9g 脂:39.9g 塩:9.5g
4/23(木)	クロワッサン 中華サラダ 果物(パイナップル) 型抜きチーズ 牛乳	中華丼 きゅうりのラー油和え 中華風コーンスープ 果物(オレンジ) ヤクルト	ごはん 焼き魚(ほっけ) もずくの酢の物 みそ汁 	I:1461kcal た:58.8g 脂:47.5g 塩:7.5g
4/24(金)	ごはん 豆腐のそぼろあん包み 肉じゃが ふりかけ(梅かつお) みそ汁	きつねうどん キャベツと鶏肉の梅肉和え 牛乳 生チョコケーキ 	ごはん 茹で豚の韓国風(ポッサム)(冷菜) 韓国風たまご蒸し(ケランチム)(温菜) わかめのスープ	I:1471kcal た:62.7g 脂:38.1g 塩:13.9g
4/25(土)	ロールパン 大根さっぱりサラダ 果物(マンゴー) ストロベリージャム 牛乳	ごはん 豚キムチ 四色ナムル 中華風実だくさん汁 ソフール(ストロベリー)	ごはん つくねハンバーグ (じゃが芋とピーマンのソテー) キャベツと水菜の塩昆布和え みそ汁 	I:1447kcal た:53.3g 脂:39.1g 塩:8.8g
4/26(日)	食パン ジャーマンポテト 果物(セニョリーバナナ) マーマレードジャム 牛乳 	ごはん 鶏肉のマスタード焼き (きのこの生姜炒め) 玉ねぎとツナのサラダ 実だくさんコンソメスープ ソフール元気ヨーグルト	ごはん エビカツ (温野菜の醤油バター絡め) 鶏そぼろの和風コールスローサラダ みそ汁	I:1474kcal た:56g 脂:42g 塩:6.5g

I:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量