
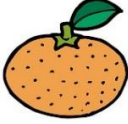
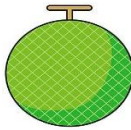







献立表

障害者支援施設新光苑

区分	朝	昼	夕	合計
5/18(月)	ごはん かに入り卵蒸し うの花 ふりかけ(鮭) みそ汁	山菜わかめそば 切り干し大根のサラダ 牛乳 水ようかん 	ごはん 家常豆腐 もやしと桜えびのねぎ塩和え 中華スープ	エ:1489kcal た:64.7g 脂:40.9g 塩:12.1g
5/19(火)	菓子パン ごまサラダ 果物(みかん)  牛乳	ごはん エビチリ、青梗菜の油いため カニかまと玉子の芙蓉蟹風 実だくさん中華スープ 果物(キウイ) ヤクルト	ごはん 鶏肉の味噌バター焼き (キャベツのソース炒め) 焼きなすの梅醤油和え みそ汁	エ:1469kcal た:54.6g 脂:36.1g 塩:6.6g
5/20(水)	ごはん 玉子と豆腐のしんじょ れんこん炒め ふりかけ(梅かつお) みそ汁	オムハヤシ エビマヨサラダ 牛乳 果物(メロン) 	ごはん 鶏肉のかおり焼き (きのこの金平)  キャベツの辛子和え みそ汁	エ:1448kcal た:57.4g 脂:41g 塩:11g
5/21(木)	クロワッサン 根菜のサラダ 果物(パイナップル) 型抜きチーズ  牛乳	スパイシーチキンとジャンバラヤ風 きゅうりと海老のマリネサラダ マンハッタン風クラムチャウダー 果物(オレンジ) ヤクルト	ごはん 白身魚の辛みマヨネーズ焼き (ブロッコリーの黒コショウ炒め) もやしのナムル わかめのスープ	エ:1429kcal た:53.8g 脂:52.7g 塩:7.7g
5/22(金)	ごはん さんまの梅煮 春菊とゆばの煮びたし ふりかけ(たらこ) みそ汁	塩コーンラーメン わかめときゅうりの中華サラダ 牛乳 セノビーゼリー 	ごはん ラクト・オボ・ベジタリアン風オムレツ (ジャガイモのにんにく醤油炒め) キャベツのなめたけ和え みそ汁	エ:1480kcal た:58g 脂:44.5g 塩:11.6g
5/23(土)	ロールパン 旬彩焼き 果物(マンゴー)  いちごジャム 牛乳	ごはん 鮭のホワイトソース煮 きゅうり、コーン、ツナのサラダ 実だくさんコンソメスープ ソフール(ストロベリー)	ごはん 肉豆腐 おくらのおかか醤油和え みそ汁	エ:1447kcal た:69.3g 脂:39.6g 塩:10g
5/24(日)	食パン チーズオムレツ 果物(セニョリータバナナ) マーマレード 牛乳	ごはん アジフライ (ほうれん草と卵炒め) 桜えびのコールスローサラダ 実だくさん汁 ソフール元気ヨーグルト	ごはん ロールキャベツのトマト煮 アスパラガスの塩昆布和え みそ汁 	エ:1444kcal た:53.6g 脂:39.9g 塩:7.5g

E:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量