

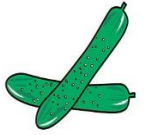








## 献立表

障害者支援施設新光苑

区分	朝	昼	夕	合計
6/8(月)	ごはん 花五目玉子巻き 筍と菜の花のお浸し ふりかけ(梅かつお) みそ汁	きつねそば さつまいものはちみつレモン煮 牛乳 ドームケーキ 	ごはん 豆腐ステーキ、中華風ひき肉ソース (ブロッコリーの油炒め) 若布としめじの中華和え 中華スープ	I:1468kcal た:57g 脂:31.3g 塩:13.4g
6/9(火)	菓子パン ポテトカップのグラタン 果物(みかん) 牛乳 	ごはん チキン南蛮、温野菜 大根サラダ、たらこマヨネーズ 呉汁 果物(グレープフルーツ) ヤクルト	ごはん あじの梅煮、 スナッフエンドウの塩茹で きゅうりのごま和え みそ汁 	I:1494kcal た:64.3g 脂:32.4g 塩:6.8g
6/10(水)	ごはん 納豆 梅春雨 梅干し みそ汁	ポークカレー きゅうりとチーズのサラダ 牛乳 果物(ブルーベリー)	ごはん 鶏肉のバター醤油焼き (茄子の炒り煮) キャベツの煮浸し みそ汁	I:1464kcal た:61.3g 脂:35.6g 塩:9.12g
6/11(木)	プチデニッシュ ごまサラダ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳 	他人丼 小松菜としめじの辛子和え 豚汁 果物(パイナップル) ヤクルト	ごはん 赤魚の照り焼き (ピーマンとしめじの当座煮) きゅうりのわさび醤油がけ みそ汁 	I:1455kcal た:63g 脂:42.3g 塩:8.5g
6/12(金)	海苔茶漬け 玉子ロール 漬物(たくあん) 牛乳	ちらし寿司 茹で茄子の梅肉和え すまし汁 和菓子 	ごはん 春巻  (もやしとひき肉の中華風炒め) 大根のキムチ風 わかめの中華スープ	I:1452kcal た:50.8g 脂:37g 塩:10.4g
6/13(土)	ロールパン コンビネーションオムレツ ソフル(ストロベリー) ブルーベリージャム 牛乳	ごはん ヒレカツ (茄子の生姜炒め) ツナのコールスローサラダ 実だくさん汁 水ようかん	ごはん 鶏肉のにんにく味噌焼き (里芋の味噌煮) カリフラワーのカレー風味サラダ とろろ昆布汁 	I:1488kcal た:57.3g 脂:40.1g 塩:5.12g
6/14(日)	食パン キャロットサラダ 果物(セニョリータバナナ) アップルジャム  牛乳	ごはん 鶏肉とかぶのクリーム煮 大根のレモン風味サラダ 実だくさん汁 ソフル元気ヨーグルト	ごはん ハンバーグ、照り焼きソース (海苔塩フライドポテト) いんげんとささみのごま和え みそ汁	I:1487kcal た:64.6g 脂:39.3g 塩:7.6g

I:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量