

献立表

障害者支援施設新光苑

区分	朝	昼	夕	合計
6/15(月)	ごはん 玉子しんじょ 野菜大豆煮 ふりかけ(たらこ) みそ汁	豚骨ラーメン 搾菜のピリ辛冷奴 牛乳 どら焼き 	わかめごはん 豆腐の野菜あんかけ きゅうりのマスタードサラダ みそ汁	I:1434kcal た:57.9g 脂:36.9g 塩:10.10g
6/16(火)	菓子パン ミートオムレツ 果物(みかん) 牛乳 	ごはん 鮭とアボカドのマヨネーズ焼き 茄子と豚肉のみそ炒め けんちん汁 ヤクルト 果物(オレンジ)	ごはん 煮豚 もずくときゅうりの酢の物 みそ汁	I:1470kcal た:65.6g 脂:37.7g 塩:6.12g
6/17(水)	ごはん こうや豆腐と海老の玉子とし 菜の花と人参の辛子和え ふりかけ(鮭) みそ汁	ハヤシライス 揚げなすのマリネ 牛乳 果物(すいか) 	ごはん ゆで豚のサラダ、味噌マヨネーズがけ 冬瓜のかにあんかけ とろろ昆布汁	I:1464kcal た:57.1g 脂:44.4g 塩:6.10g
6/18(木)	クロワッサン  旬彩玉子焼き 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	三色丼 大根としらすのサラダ さつま汁 ヤクルト 果物(キウイ)	ごはん 鶏肉の黒酢とねぎの中華風ソース (青梗菜、きくらげ、桜えびの炒め物) きゅうりのにんにく醤油掛け わかめの中華スープ	I:1493kcal た:61.0g 脂:49.4g 塩:6.7g
6/19(金)	ごはん 厚焼き玉子 大根のそぼろ煮 海苔佃煮 みそ汁	たらこクリームパスタ キャベツ、ハム、錦糸卵のサラダ 牛乳 ストロベリーショートケーキ	とうもろこしご飯  焼き魚(ほっけ) 筍と豚肉の炒り煮 みそ汁	I:1449kcal た:67.2g 脂:43.6g 塩:9.5g
6/20(土)	ロールパン かに入り卵蒸し ソフル (ストロベリー) いちごジャム 牛乳	ごはん ホタテ風味フライ  (大根の炒り煮) コーンコールスローサラダ 実だくさん汁 夏みかんゼリー	ごはん 鶏肉の梅肉焼き (里芋のごまみそ和え) おくらとツナのサラダ、わさびドレッシング みそ汁	I:1483kcal た:59.2g 脂:40.9g 塩:7.8g
6/21(日)	食パン ひじきとくわいのサラダ 果物(セニョリーバナナ)  マーマレード 牛乳	ごはん 鶏肉のごま焼き (カリフラワーとパプリカのソテー) モロヘイヤのとろろ昆布和え 実だくさん汁 ソフル元気ヨーグルト	ごはん チーズハンバーグ、デミグラスソース (ジャガイモのソテー) アスパラガスとエビのサラダ コンソメスープ	I:1468kcal た:59.1g 脂:39.3g 塩:6.9g

I:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量