

献立表

障害者支援施設新光苑

| 区分 | 朝 | 昼 | 夕 | 合計 |
|---------|--|---|---|---|
| 6/22(月) | ごはん 納豆 サンマのおかか煮 梅干し みそ汁 | 「すったて」汁うどん れんこんの海老はさみ揚げ 牛乳 ミニたい焼き  | ごはん 鶏肉と茹で茄子、ごまソース 大根の煮物(温菜) みそ汁 | I:1470kcal た:64.9g 脂:40.9g 塩:9.5g |
| 6/23(火) | 菓子パン スペイン風バイクドエッグ 果物(みかん) 牛乳 | ごはん 豆腐と野菜の揚げ出し きゅうりのんにく味噌和え 豚汁 ヤクルト 果物(グレープフルーツ) | ごはん 赤魚とわかめの酒蒸し 茄子の辛子漬け風 みそ汁  | I:1482kcal た:51.5g 脂:37.1g 塩:6.6g |
| 6/24(水) | ごはん 高野豆腐のよせ煮 切り干し大根の煮物 ふりかけ(梅かつお) みそ汁 | チキンカツカレー はちみつ風味ピクルス 牛乳 果物(メロン)  | ごはん 白身魚のキムチチーズ焼き (ホットナムル) きゅうりのチョレギサラダ わかめのスープ | I:1445kcal た:51.4g 脂:36g 塩:8.8g |
| 6/25(木) | プチデニッシュ マカロニサラダ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳  | 奄美地方の鶏飯丼 さつまいもの黒糖煮 沖縄風のみそ汁 ヤクルト 果物(パイナップル) | ごはん 豚肉の紅茶煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁 | I:1453kcal た:60.7g 脂:41.9g 塩:6.9g |
| 6/26(金) | ごはん 筑前煮 卵の花 かけておいしい卵 みそ汁 | ソース焼きそば きゅうりとみょうがの浅漬け風 牛乳 焼きプリンタルト  | ごはん 豚肉の台湾風煮 (温野菜) 茹で茄子のエスニックマリネ 中華スープ | I:1489kcal た:56.4g 脂:48.5g 塩:10.4g |
| 6/27(土) | ロールパン 野菜のキッシュ ソフル(ストロベリー) アップルジャム 牛乳  | ごはん 豚肉のオイスターソース炒め (温野菜) 若布としめじの中華和え 実だくさん中華スープ 桃ゼリー | ごはん チーズはんぺんフライ (かぶのガーリックソテー) 塩こうじのコールスローサラダ みそ汁 | I:1482kcal た:50.9g 脂:45.8g 塩:6.10g |
| 6/28(日) | 食パン ごまサラダ 果物(セニョリーバナナ) ブルーベリージャム 牛乳 | ごはん 鶏の照り焼き (アスパラの卵炒め) きゅうりと糸寒天のポン酢和え 実だくさん汁 ソフル元気ヨーグルト | ごはん カニクリームコロッケ (ブロッコリーとベーコンのソテー) 生姜風味のコールスローサラダ みそ汁  | I:1454kcal た:54.6g 脂:41.5g 塩:6.8g |

I:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量