

献立表

障害者支援施設新光苑

区分	朝	昼	夕	合計
7/13(月)	ごはん 花五目玉子巻き れんこん昆布煮 ふりかけ(鮭) みそ汁	冷やし納豆そば 揚げ茄子のおろし酢和え 牛乳 ストロベリークレープ	ごはん カムジャタン 四色ナムル わかめのスープ	I:1474kcal た:60.3g 脂:34.6g 塩:15.0g
7/14(火)	菓子パン(うぐいすあんぱん) ほうれん草とえのきのベーコンソテー 果物(みかん) 牛乳 	ごはん さばの味噌煮、共煮 胡瓜の磯辺和え けんちん汁 ヤクルト 果物(キウイ)	ごはん コールドポーク、ハニーマスタードソース (付け合わせ) キャベツとハムのスープ煮 コンソメスープ	I:1431kcal た:58.8g 脂:31.9g 塩:8.0g
7/15(水)	ごはん 越前玉子巻 春菊とゆばの煮びたし ふりかけ(梅かつお) みそ汁	ハヤシライス キャベツ、きゅうり、チーズのサラダ 牛乳 果物(すいか)	ごはん チキンソテーとカポナータ きのこのマリネサラダ コンソメスープ 	I:1484kcal た:63.0g 脂:40.9g 塩:7.5g
7/16(木)	クロワッサン ごまサラダ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	カオマンガイ ラープガイ 実だくさんスープ ヤクルト 果物(パイナップル)	ごはん 豚肉の紫蘇風味炒め (温野菜) 人参の塩昆布和え とろろ昆布汁	I:1434kcal た:63.2g 脂:39.5g 塩:8.9g
7/17(金)	ごはん サンマのおかか煮 ぜんまい田舎煮 かけておいしい卵 みそ汁	冷やし中華 茄子の揚げびたし 牛乳 生チョコケーキ 	ごはん 白身魚と水菜の潮煮 高菜納豆 みそ汁	I:1466kcal た:65.3g 脂:47.9g 塩:12.4g
7/18(土)	ロールパン ひじきとくわいのサラダ ソファール(ストロベリー) マーマレード 牛乳 	ごはん エビフライ (温野菜) コールスローサラダ 実だくさんコンソメスープ 水ようかん	ごはん 鶏つくね、照り焼きソース (里芋の白煮) なめことおくらのおかか和え すまし汁	I:1459kcal た:44.2g 脂:39.1g 塩:5.5g
7/19(日)	食パン ツナポテトサラダ 果物(セニョリータバナナ) ストロベリージャム 牛乳	ごはん 豚肉の塩炒め (温野菜) 若布と焼き茄子の中華和え 実だくさん汁 ソファール元気ヨーグルト	ごはん イカフライ (温野菜) 冬瓜のそぼろ煮(冷菜) みそ汁 	I:1480kcal た:60.0g 脂:38.9g 塩:8.7g

I:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量