

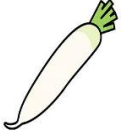







## 献立表

障害者支援施設新光苑

区分	朝	昼	夕	合計
8/10(月)	ごはん かにかま玉子巻き 野菜大豆煮 ふりかけ(たらこ) みそ汁	きのこ明太子の冷製パスタ 大根、若芽、帆立のサラダ 牛乳 牛乳プリン 	ごはん 豚肉の柳川風 胡瓜とたくあんのごま和え みそ汁	Ⓘ:1496kcal たんぱく質:63.8g 脂質:41.0g 食塩相当量:7.11g
8/11(火)	菓子パン(ツナ) 中華サラダ 果物(みかん) 牛乳 	ごはん 鮭のグリル、バジル風味トマトソース きゅうりとチーズのサラダ ほうれん草の冷製ポタージュ ヤクルト 果物(オレンジ)	ごはん 鶏肉と野菜の豆乳煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁	Ⓘ:1476kcal たんぱく質:66.4g 脂質:34.9g 食塩相当量:7.6g
8/12(水)	ごはん はごろも煮 梅春雨 ふりかけ(鮭) みそ汁	ポークカレー キャベツと海老のサラダ 牛乳 果物(ぶどう)	ごはん 白身魚の南蛮漬け ごぼうと豚肉の煮物 みそ汁 	Ⓘ:1450kcal たんぱく質:64.2g 脂質:28.9g 食塩相当量:8.9g
8/13(木)	クロワッサン 根菜のサラダ 果物(セニョリータバナナ) 型抜きチーズ 牛乳	やわらかステーキ丼 冬瓜の冷やし鉢  さつま汁 ヤクルト 果物(パイナップル)	ごはん 鶏肉の梅酒煮 茄子のわさび和え みそ汁	Ⓘ:1490kcal たんぱく質:55.7g 脂質:48.4g 食塩相当量:6.10g
8/14(金)	ごはん 肉の大和煮 わさび菜のお浸し ふりかけ(梅かつお) みそ汁	そうめん しめじと豚肉のみそ炒め 牛乳 おはぎ 	ごはん ホイコーロー 白菜のサラダ、ゴマソース わかめの中華スープ	Ⓘ:1488kcal たんぱく質:69.4g 脂質:35.1g 食塩相当量:14.1g
8/15(土)	ロールパン ごぼうサラダ ソフル(ストロベリー) マーマレード  牛乳	ごはん 鶏肉の明太マヨネーズ焼き (きのこの金平) おくらのお浸し 実だくさん汁 ヨーグルトゼリー	ごはん 豆腐ハンバーグ、照り焼きソース (フライドポテト、青さ醤油風味) 胡瓜のなめ茸和え みそ汁 	Ⓘ:1460kcal たんぱく質:56.4g 脂質:43.4g 食塩相当量:7.4g
8/16(日)	食パン ひじきとくわいのサラダ 果物(マンゴー) ストロベリージャム 牛乳	ごはん 筑前煮 蕪の塩こうじ和え 実だくさん汁 ソフル元気ヨーグルト	ごはん ヒレカツ  (ゴーヤ炒め) しらす入りコールスローサラダ みそ汁	Ⓘ:1485kcal たんぱく質:58.6g 脂質:39.4g 食塩相当量:7.9g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量