

献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
9/14(月)	ごはん 醤油グリルチキン ぜんまい田舎煮 ふりかけ(鮭) みそ汁	カレーうどん 大根とかにかまの酢の物 牛乳 セノビーゼリー	ごはん 白身魚と豆腐の揚げだし もやしと海老のからし醤油和え みそ汁	Ⓘ:1440kcal た:52.4g 脂:41.6g 塩:11.7g
9/15(火)	菓子パン(ショコラ) サラダステーキ 果物(みかん) 牛乳	栗ご飯 鶏肉の蒲焼 豚肉とごぼうの炒り煮 さつま汁 ヤクルト 果物(グレープフルーツ)	ごはん 焼き魚(鮭) なめこのピリ辛和え みそ汁	Ⓘ:1485kcal た:72.4g 脂:30.9g 塩:7.70g
9/16(水)	ごはん 納豆 きんぴらごぼう 梅干し みそ汁	ハヤシライス わかめとキャベツの紫蘇風味サラダ 牛乳 果物(ぶどう)	ごはん ゆで豚と温野菜のごま酢がけ さといもの煮付け みそ汁	Ⓘ:1483kcal た:61.4g 脂:35.5g 塩:13.0g
9/17(木)	プチデニッシュ プチ野菜のキッシュ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	麻婆丼 くらげと胡瓜の和え物 実だくさん中華スープ ヤクルト 果物(キウイ)	ごはん 煮魚(あじ) かぶのゆず風味和え みそ汁	Ⓘ:1455kcal た:55.4g 脂:53.0g 塩:9.70g
9/18(金)	ごはん 目玉焼き 菜の花と人参の辛子和え 海苔佃煮 みそ汁	かきあげそば しめじと水菜のお浸し 牛乳 おはぎ	ごはん スラッピージョー (付け合わせ) きのこのマリネ コンソメスープ	Ⓘ:1484kcal た:53.3g 脂:40.0g 塩:13.0g
9/19(土)	ロールパン ごぼうサラダ ソフール(ストロベリー) アップルジャム 牛乳	ごはん 鶏のから揚げ (温野菜) 茹で茄子の梅肉和え 実だくさん汁 ハスカップゼリー	ごはん 豚肉のワイン蒸し、レモン風味 (ガーリックソテー) 隠元のサラダ コンソメスープ	Ⓘ:1469kcal た:51.7g 脂:47.3g 塩:5.12g
9/20(日)	食パン ごまサラダ 果物(セニョリータバナナ) ブルーベリージャム 牛乳	ごはん 鶏肉の幽庵焼き (大根のゆかり和え) きゅうりとわかめの酢の物 実だくさん汁 ソフール元気ヨーグルト	ごはん とんかつ (アスパラガスのチーズ炒め) 寒天入りコールスローサラダ みそ汁	Ⓘ:1459kcal た:59.7g 脂:37.3g 塩:6.8.0g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量