

## 献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
10/12(月)	ごはん とりもも炭火焼き 味付きもずく ふりかけ(梅かつお) みそ汁	煮ほうとう 大根の昆布茶和え 牛乳 レモンカスタードタルト	ごはん かぼちゃと鶏肉のグラタン アスパラと玉葱のマスタードサラダ コンソメスープ	Ⓘ:1479kcal たん:63.4g 脂:41.8g 塩:11.5g
10/13(火)	菓子パン(ハムエッグ) ひじきとくわいのサラダ 果物(みかん) 牛乳	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 刻み昆布の炒り煮 けんちん汁 ヤクルト 果物(キウイ)	わかめごはん 豆腐のきのこあんかけ モロヘイヤの生姜和え みそ汁	Ⓘ:1479kcal たん:58.7g 脂:32.4g 塩:7.12g
10/14(水)	ごはん ベーコンエッグ 切り干し大根の煮物 ふりかけ(鮭) みそ汁	お好み焼き 白菜と柿のサラダ 牛乳 果物(ぶどう)	ごはん ゆで豚のトマトサルサがけ (スナップインゲンのカレーソーサー) キャベツとかにかまのサラダ コンソメスープ	Ⓘ:1480kcal たん:52.0g 脂:55.6g 塩:8.11g
10/15(木)	プチデニッシュ プチカップグラタン 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	親子丼 ひじきとキャベツの梅風味サラダ きのこ汁 ヤクルト 果物(オレンジ)	ごはん 焼き餃子 (温野菜) 麻婆茄子 中華スープ	Ⓘ:1460kcal たん:57.0g 脂:45.2g 塩:8.40g
10/16(金)	ごはん ほうれん草の玉子巻 わさび菜のお浸し ふりかけ(たらこ) みそ汁	堅焼きそば もやしとぜんまいのナムル 牛乳 ワッフル	ごはん 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め (付け合わせ) 春雨サラダ わかめの中華スープ	Ⓘ:1482kcal たん:57.2g 脂:47.3g 塩:12.7g
10/17(土)	ロールパン きのこ卵焼き ソフール(ストロベリー) ブルーベリージャム 牛乳	ごはん 豚肉の胡麻味噌炒め (含め煮) おぐらの紫蘇の実和え 実だくさん汁 コーヒーゼリー	ごはん 鶏つくねハンバーグ、照り焼きソース (ブロッコリーの辛子和え) キャベツの塩昆布和え みそ汁	Ⓘ:1466kcal たん:58.9g 脂:38.7g 塩:7.80g
10/18(日)	食パン ポテトサラダ 果物(セニョリーバナナ) アップルジャム 牛乳	ごはん ヒレカツ (衣かつぎ) 和風コールスローサラダ 実だくさん汁 ソフール元気ヨーグルト	ごはん タラのワイン蒸し、タルタルソース (フライドポテト、バター醤油) 焼き茄子のごま風味サラダ コンソメスープ	Ⓘ:1478kcal たん:51.8g 脂:43.1g 塩:5.80g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量