

## 献立表

## 障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
10/26(月)	ごはん いわしのトマト煮 玉子しんじょ ゆかり みそ汁	ちゃんぼん チヂミ 牛乳 ストロベリーショートケーキ	ごはん レバニラ炒め モロヘイヤのなめたけ和え みそ汁	Ⓘ:1484kcal た:67.7g 脂:46.9g 塩:12.7g
10/27(火)	菓子パン(ツイストドーナツ) ミートオムレツ 果物(みかん) 牛乳	ごはん 鶏肉のバルサミソース レタスとグレープフルーツのサラダ ミネストローネ ヤクルト 果物(キウイ)	ごはん 豚キムチ おくらの味噌和え とろろ昆布汁	Ⓘ:1477kcal た:64.1g 脂:30.3g 塩:8.50g
10/28(水)	ごはん 納豆 かに入り卵蒸し 梅干し みそ汁	ポークカレー れんこんと水菜のサラダ 牛乳 果物(りんご)	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め (付け合わせ) ブロッコリーとささ身のごまだれサラダ 中華スープ	Ⓘ:1494kcal た:64.8g 脂:37.2g 塩:9.11g
10/29(木)	プチデニッシュ ポトフ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	豚肉の柳川丼 いとこ煮 さつま汁 ヤクルト 果物(オレンジ)	ひじきご飯 おでん 白菜の塩こうじ和え みそ汁	Ⓘ:1450kcal た:59.4g 脂:40.0g 塩:8.10g
10/30(金)	ごはん 豚肉の生姜煮 卵の花 ふりかけ(鮭) みそ汁	ミートスパゲティ かぼちゃのマリネサラダ 牛乳 ハロウィンのかぼちゃプリン	ごはん 鶏肉と大根の煮物 キャベツの梅肉和え みそ汁	Ⓘ:1491kcal た:64.7g 脂:36.7g 塩:7.12g
10/31(土)	ロールパン キャロットサラダ ソファール(ストロベリー) アップルジャム 牛乳	ごはん 白身魚のトマトソース (じゃがいもとコンビーフのソテー) 白菜と海老のサラダ 実だくさんコンソメスープ ゼノビーゼリー	ごはん カニクリームコロッケ (人参と縮緬の塩炒め) サラダ麺入りコールスローサラダ みそ汁	Ⓘ:1492kcal た:48.2g 脂:47.7g 塩:5.90g
11/1(日)	食パン えびグラタン 果物(セニョリーバナナ) ブルーベリージャム 牛乳	ごはん 生姜焼き (温野菜) ブロッコリーの辛子酢味噌和え 実だくさん汁 ソファール元気ヨーグルト	ごはん 水餃子 もやしの中華和え みそ汁	Ⓘ:1483kcal た:59.2g 脂:34.1g 塩:10.6g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量