

献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
11/23(月)	ごはん 越前玉子巻 野菜大豆煮 ゆかり みそ汁	味噌ラーメン 豆腐の中華和え 牛乳 セノビーゼリー	ごはん 豚肉ときくらげの卵炒め アスパラガスの磯辺和え みそ汁	Ⓘ:1487kcal た:67.5g 脂:40.6g 塩:13.7g
11/24(火)	菓子パン(ハムロール) ツナポテトサラダ 果物(みかん) 牛乳	ごはん サーモンのオーロラソースと野菜のソテー ハム、チーズ、大根のマリネサラダ 実だくさんコンソメスープ 果物(キウイ) ヤクルト	ごはん 鶏肉のピザ焼き かぶのゆかり和え みそ汁	Ⓘ:1478kcal た:62.2g 脂:39.5g 塩:5.10g
11/25(水)	ごはん 納豆 きんぴらごぼう 梅干し みそ汁	ポークカレー 白菜の梅風味サラダ 牛乳 果物(りんご)	ごはん 鶏肉のワイン蒸し、レモン風味ソース きのこのガーリックソテー コンソメスープ	Ⓘ:1463kcal た:58.9g 脂:35.1g 塩:12.0g
11/26(木)	プチデニッシュ スコッチエッグ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	豚キムチ丼 チヨレギサラダ 実だくさんスープ 果物(オレンジ) ヤクルト	ごはん 煮魚(カレイ)、共煮 切干大根のサラダ みそ汁	Ⓘ:1443kcal た:64.4g 脂:36.8g 塩:9.70g
11/27(金)	ごはん 豆腐のそぼろあん包み 花五目玉子巻き ふりかけ(鮭) みそ汁	きつねそば キャベツのおかかマヨネーズ和え 牛乳 抹茶ワッフル	ごはん 肉じゃが 帆立とおくらのわさび酢和え みそ汁	Ⓘ:1490kcal た:62.5g 脂:39.6g 塩:10.4g
11/28(土)	ロールパン ウインナー玉子巻 ソフール(ストロベリー) アップルジャム 牛乳	ごはん 生姜焼き (温野菜) もやしのごま酢和え 実だくさん汁 いちごムース	ごはん 小籠包、蒸し野菜 ブロッコリーの蟹あんかけ 中華スープ	Ⓘ:1474kcal た:57.8g 脂:41.1g 塩:8.60g
11/29(日)	食パン マカロニサラダ 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 白身魚フライ (ピーマンとささみの塩昆布和え) かにかま入り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 鶏の照り焼き (里芋のゆず味噌和え) 大根ととろろ昆布の和え物 みそ汁	Ⓘ:1493kcal た:58.8g 脂:38.9g 塩:6.11g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量