

## 献立表

## 障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
12/7(月)	ごはん 若鶏もも炭火焼き れんこん昆布煮 ふりかけ(たらこ) みそ汁	山菜そば りんごとサツマイモの甘煮 牛乳 ミニエクレア	ごはん おでん ひじきと玉葱のサラダ みそ汁	Ⓘ:1448kcal たんぱく質:56.9g 脂質:35.4g 食塩相当量:16.9g
12/8(火)	菓子パン(ソーセージドーナツ) 根菜サラダ 果物(みかん) 牛乳	ごはん 白身魚のチリソース (青梗菜と豚肉の炒め物) キャベツとクラゲのサラダ 実だくさん中華スープ ヤクルト、果物(オレンジ)	ごはん チキンソテー、アブリコットソース (ブロッコリーのソテー) 隠元とツナのサラダ コンソメスープ	Ⓘ:1497kcal たんぱく質:57.5g 脂質:42.5g 食塩相当量:6.40g
12/9(水)	ごはん 肉じゃが 小松菜のおひたし ふりかけ(うめかつお) みそ汁	カツカレー 大根と海老のサラダ 牛乳 果物(りんご)	ごはん 焼き魚(あじ) わかめとしめじの酢の物 みそ汁	Ⓘ:1447kcal たんぱく質:51.9g 脂質:35.8g 食塩相当量:8.80g
12/10(木)	プチデニッシュ 若鶏のピカタ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	親子丼 白菜のお浸し 豚汁 ヤクルト 果物(キウイ)	ごはん 豚肉コンソメ煮とザワークラフト風 大根のレモン風味サラダ コンソメスープ	Ⓘ:1495kcal たんぱく質:68.1g 脂質:45.8g 食塩相当量:8.60g
12/11(金)	ごはん ほうれん草卵巻き れんこん炒め かけておいしい卵 みそ汁	あんかけラーメン キャベツと鶏肉のごま風味サラダ 牛乳 ミニ肉まん	ごはん 山形芋煮 大根の変わりおなか和え みそ汁	Ⓘ:1495kcal たんぱく質:65.8g 脂質:42.2g 食塩相当量:11.8g
12/12(土)	ロールパン ひじきとくわいのサラダ ソフール(ストロベリー) アップルジャム 牛乳	ごはん 豚肉の塩こうじ炒め (温野菜) 切り干し大根のゆず風味なます 実だくさん汁 メロンムース	ごはん 和風ロールキャベツ いんげんともやしの辛子和え みそ汁	Ⓘ:1446kcal たんぱく質:52.6g 脂質:42.6g 食塩相当量:5.90g
12/13(日)	食パン 海老グラタン 果物(セニヨリーバナナ) ブルーベリージャム 牛乳	ごはん 鶏肉の生姜焼き (人参の炒り煮カレー風味) キャベツの塩昆布和え 実だくさん汁 ソフール元気ヨーグルト	ごはん ししゃもの天ぷら なめこのピリ辛和え みそ汁	Ⓘ:1487kcal たんぱく質:58.6g 脂質:40.0g 食塩相当量:7.80g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量