

献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
12/21(月)	ごはん 肉団子 切り干し大根の煮物 ふりかけ(うめかつお) みそ汁	煮ほうとう いとこ煮 牛乳 ゆずムース	ごはん 鶏肉の変り照り焼き (里芋の白煮) かぶと帆立の酢味噌がけ みそ汁	Ⓘ:1494kcal た:64.7g 脂:30.4g 塩:13.5g
12/22(火)	菓子パン ごまサラダ 果物(みかん) 牛乳	ごはん チキンソテー、バジル風味トマトソース 海老と大根のサラダ クラムチャウダー ヤクルト 果物(グレープフルーツ)	菜飯 焼き魚(鮭) キャベツの梅肉和え みそ汁	Ⓘ:1499kcal た:63.6g 脂:42.1g 塩:7.70g
12/23(水)	ごはん 玉子ロール かぼちゃの鶏そぼろ煮 ふりかけ(鮭) みそ汁	ドライカレー 海藻サラダ 牛乳 果物(りんご)	ごはん 肉団子の酢豚 もやしの中華サラダ 中華スープ	Ⓘ:1497kcal た:44.1g 脂:37.0g 塩:10.8g
12/24(木)	プチデニツシュ 目玉焼き 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	チキンライスのホワイトシチュー掛け,コロック添え 人参のヨーグルトサラダ トマトスープ ヤクルト 三色デザート	ごはん かつおの生姜煮(共煮) わかめ、あさり、ねぎのポン酢和え みそ汁	Ⓘ:1460kcal た:63.9g 脂:45.4g 塩:9.90g
12/25(金)	お茶漬け 厚焼卵 漬物(たくあん) 牛乳	搗き立て餅(あん、からみ) 白菜のお浸し 豚汁 レモンカスタードタルト	ごはん 豚肉の南蛮漬け キャベツのわさび和え みそ汁	Ⓘ:1468kcal た:53.2g 脂:24.8g 塩:9.60g
12/26(土)	ロールパン きのご卵焼き ソフール(ストロベリー) ブルーベリージャム 牛乳	ごはん 豚肉の味噌生姜炒め (温野菜) わかめとえのきの酢の物 実だくさん汁 ぶどうゼリー	ごはん 白身魚のチーズソース (人参としらすの炒り煮) 海老と里芋のサラダ みそ汁	Ⓘ:1476kcal た:65.3g 脂:38.6g 塩:8.20g
12/27(日)	食パン ウインナー玉子巻 果物(セニョリーバナナ) アップルジャム 牛乳	ごはん 鮭チーズフライ (ほうれん草ともやしのソテー) レモン風味の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 かに玉 春雨と水菜のサラダ 中華スープ	Ⓘ:1490kcal た:51.5g 脂:40.4g 塩:7.10g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量