

献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
1/4(月)	ごはん 梅春雨 昆布と豚肉のうま煮 ふりかけ(鮭) みそ汁	年明けうどん 茄子のはさみ揚げ 牛乳 焼きプリンタルト	ごはん 豚肉の味噌炒め (温野菜) ひじきと白菜のサラダ とろろ昆布汁	Ⓘ:1476kcal た:58.3g 脂:40.8g 塩:15.4g
1/5(火)	菓子パン プチグラタン 果物(みかん) 牛乳	五目ご飯 鱈の西京味噌焼き 切干大根の煮物 けんちん汁 ヤクルト 果物(グレープフルーツ)	ごはん 豚肉のチーズチゲ もやしとしめじのナムル わかめの中華スープ	Ⓘ:1487kcal た:61.6g 脂:36.4g 塩:11.0g
1/6(水)	ごはん 納豆 カニ入り卵蒸し 梅干し みそ汁	ポークカレー 大根とハムのマリネサラダ 牛乳 果物(りんご)	ごはん 鶏の明太マヨネーズ焼き (付け合わせ) わかめと大根のサラダ みそ汁	Ⓘ:1484kcal た:63.7g 脂:38.3g 塩:9.50g
1/7(木)	七草粥 五目豆 漬物(たくあん) 牛乳	豚丼 白菜とほうれん草のお浸し さつま汁 ヤクルト 果物(パイナップル)	ごはん たらしの沢煮あんかけ とろろ芋 みそ汁	Ⓘ:1454kcal た:64.9g 脂:25.9g 塩:8.50g
1/8(金)	ごはん 豚肉の生姜煮 ひじきの煮物 ふりかけ(うめかつお) みそ汁	ミートスパゲティ かにかまとキャベツのサラダ 牛乳 水ようかん	ごはん 鶏肉の味噌煮、共煮物 大根の生姜和え すまし汁	Ⓘ:1494kcal た:59.2g 脂:32.2g 塩:9.50g
1/9(土)	ロールパン きのご卵焼き ストロベリージャム ソフール(ストロベリー) 牛乳	ごはん 豚肉のカレー風味炒め (温野菜) 白菜の醤油漬け 実だくさん汁 イチゴムース	ごはん わかさぎの天ぷら オクラとささみの梅肉和え みそ汁	Ⓘ:1489kcal た:58.0g 脂:45.5g 塩:7.60g
1/10(日)	食パン ツナポテトサラダ 果物(セニョリータバナナ) マーマレード 牛乳	ごはん チーズハンバーグ、トマトソース (付け合わせ) 大根のわさび風味サラダ 洋風実だくさん汁 ソフール元気ヨーグルト	ごはん 牛肉コロッケ (かぶのソテー) なめ茸入り和風コールスローサラダ みそ汁	Ⓘ:1471kcal た:43.6g 脂:44.0g 塩:6.90g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量