

献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
1/11(月)	ごはん 厚焼たまご ひじきの煮物 海苔佃煮 みそ汁	しょうゆラーメン 青梗菜と豚肉の炒め物 牛乳 セノビーゼリー	ごはん 鶏肉の七味マヨネーズ焼き (里芋の白煮) きのこのおかか和え みそ汁	Ⓘ:1497kcal た:63.8g 脂:41.2g 塩:11.4g
1/12(火)	菓子パン(黒糖ロール) ごぼうサラダ 果物(みかん) 牛乳	ごはん チキングリル、ガーリックソース キャベツと卵のサラダ ミネストローネ ヤクルト 果物(オレンジ)	ごはん 赤魚の味噌煮 白菜の酢の物 とろろ昆布汁	Ⓘ:1448kcal た:57.6g 脂:35.3g 塩:6.30g
1/13(水)	ごはん 筑前煮 高野豆腐のよせ煮 ゆかり みそ汁	クリームシチューとバターライス 蒸し鶏と大根のカレー風味サラダ 牛乳 果物(いちご)	ごはん 豚肉の卸し煮 (温野菜) キャベツの梅肉和え みそ汁	Ⓘ:1487kcal た:63.8g 脂:37.8g 塩:9.12g
1/14(木)	プチデニッシュ コンビネーションオムレツ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	三色丼 春菊と白菜の辛子和え 豚汁 ヤクルト 果物(キウイ)	ごはん 白身魚の酒蒸し、なめ茸ソース (温野菜) 豚肉ともやしのポン酢和え みそ汁	Ⓘ:1427kcal た:65.4g 脂:38.3g 塩:8.80g
1/15(金)	ごはん 豆腐チキンボール 菜の花と人参の辛子和え ふりかけ(鮭) みそ汁	焼うどん 風呂吹き大根 牛乳 クリームブッセ	菜飯 肉詰め稲荷の含め煮 黒豆ぜんざい みそ汁	Ⓘ:1504kcal た:55.5g 脂:45.1g 塩:11.7g
1/16(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 豆腐ハンバーグ、照り焼きソース (しめじの炒め物) 海老とカリフラワーのオーロラソースサラダ 実だくさん汁 ハスカップゼリー	ごはん 生姜焼き (温野菜) キャベツの磯辺和え みそ汁	Ⓘ:1474kcal た:62.2g 脂:40.7g 塩:8.90g
1/17(日)	食パン ポトフ 果物(セニョリーバナナ) ブルーベリージャム 牛乳	ごはん 鶏肉の香味味噌焼き (ホットナムル) 春雨のとキャベツの中華風サラダ 実だくさんスープ ソフール元気ヨーグルト	ごはん メンチカツ (アスパラのにんにく炒め) コーン入りコールスローサラダ みそ汁	Ⓘ:1473kcal た:54.1g 脂:40.3g 塩:6.40g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量