

献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
1/25(月)	ごはん 鶏そぼろ大豆の玉子焼き ほうれん草のお浸し ふりかけ(たらこ) みそ汁	ごはん 八宝菜 キャベツとザーサイの炒め物 ミニあんまん 牛乳	ごはん あんこうの土手煮 隠元の炒り煮 とろろ昆布汁	Ⓘ:1479kcal た:58.5g 脂:38.3g 塩:7.90g
1/26(火)	菓子パン(アンドーナツ) ごまサラダ 果物(みかん) 牛乳	ごはん 豚肉のトマト煮 大根サラダ コーンスープ ヤクルト	ごはん 鶏肉のわさび風味ソース (温野菜) 刻み昆布サラダ みそ汁	Ⓘ:1503kcal た:58.7g 脂:32.1g 塩:7.60g
1/27(水)	ごはん しらす入り卵蒸し わさび菜のお浸し ふりかけ(鮭) みそ汁	ハヤシライス 大根のたらこ風味サラダ りんごのコンポート 牛乳	ごはん 常夜煮 帆立とカリフラワーのにんにく風味炒め みそ汁	Ⓘ:1476kcal た:61.3g 脂:34.9g 塩:8.11g
1/28(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	鶏ご飯 豆腐と白身魚の揚げ出し ひじきサラダ 豚汁 ヤクルト	ごはん 焼き餃子 (温野菜) チンゲン菜のクリーム煮 中華スープ	Ⓘ:1462kcal た:48.4g 脂:52.0g 塩:8.80g
1/29(金)	ごはん 高野豆腐と海老の卵とじ 卵の花 ふりかけ(うめかつお) みそ汁	肉汁つけうどん 白菜のごま和え 牛乳 洋梨のタルト	ごはん 厚揚げの中華風味噌炒め キャベツの中華風サラダ わかめの中華スープ	Ⓘ:1484kcal た:55.8g 脂:44.5g 塩:11.6g
1/30(土)	ロールパン オムレツ ソフール(ストロベリー) アップルジャム 牛乳	ごはん チキンソテー、チーズ風味ソース (ジャガイモとコーンビーフのソテー) しめじとブロッコリーのホットサラダ 実だくさんスープ プリン	ごはん 焼き魚(ほっけ) ごぼうの天ぷら みそ汁	Ⓘ:1462kcal た:58.5g 脂:46.1g 塩:6.40g
1/31(日)	食パン コンビネーションオムレツ 果物(セニョリーバナナ) ブルーベリージャム 牛乳	ごはん 和風煮込みハンバーグ 切干大根のサラダ 実だくさん汁 ソフール元気ヨーグルト	ごはん 豆腐のきのこあんかけ 鶏肉と大豆の炒り煮 みそ汁	Ⓘ:1441kcal た:59.0g 脂:33.8g 塩:11.0g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量