

## 献立表

障害者支援施設新光苑

|         | 朝   | 昼   | 夕  | 合計  |
|---------|---|---|--|---|
| 2/8(月)  | ごはん<br>厚焼玉子<br>小松菜のお浸し<br>梅びしお<br>みそ汁                 | ごはん<br>親子煮<br>金平ごぼう<br>ドーナツ<br>牛乳                               | ごはん<br>鶏肉のチリソース<br>(温野菜)<br>ザーサイとメンマの中華和え<br>わかめの中華スープ | Ⅰ:1466kcal<br>た:64.8g<br>脂:32.2g<br>塩:9.70g |
| 2/9(火)  | 菓子パン<br>ツナポテトサラダ<br>果物(みかん)<br>牛乳                     | ごはん<br>鶏肉のたらこソース、<br>きのこのワイン蒸し<br>かぼちゃとハムのサラダ<br>トマトスープ<br>ヤクルト | ごはん<br>筑前煮<br>キャベツの生姜風味和え<br>みそ汁                       | Ⅰ:1488kcal<br>た:63.6g<br>脂:37.4g<br>塩:6.70g |
| 2/10(水) | ごはん<br>肉の大和煮<br>玉子しんじょ<br>ふりかけ<br>みそ汁                 | ごはん<br>チーズ風味シチュー<br>大根とツナのサラダ<br>牛乳                             | ごはん<br>豚肉の塩麴炒め<br>(温野菜)<br>冬瓜とさつま揚げの煮物<br>みそ汁          | Ⅰ:1475kcal<br>た:64.9g<br>脂:44.5g<br>塩:6.11g |
| 2/11(木) | プチデニッシュ<br>パンプキンサラダ<br>果物(マンゴー)<br>型抜きチーズ<br>牛乳       | ごはん<br>サバの味噌煮<br>菜の花とえのきのお浸し<br>豚汁<br>ヤクルト                      | ごはん<br>豚肉ときのこのトマト煮<br>かぶのサラダ<br>コンソメスープ                | Ⅰ:1474kcal<br>た:60.5g<br>脂:43.9g<br>塩:7.80g |
| 2/12(金) | ごはん<br>ほうれんそう玉子巻<br>れんこん炒め<br>ふりかけ<br>みそ汁             | カレーつけうどん<br>白菜のごま和え<br>どら焼き<br>牛乳                               | ごはん<br>豚肉の味噌炒め<br>(温野菜)<br>大根の金平<br>とろろ昆布汁             | Ⅰ:1433kcal<br>た:57.3g<br>脂:35.6g<br>塩:9.90g |
| 2/13(土) | ロールパン<br>スクランブルエッグ<br>ソフール(ストロベリー)<br>ブルーベリージャム<br>牛乳 | ごはん<br>かに玉<br>野菜炒め<br>実だくさん中華スープ<br>果物(バナナ)                     | 菜飯<br>湯豆腐<br>いんげんの炒り煮<br>みそ汁                           | Ⅰ:1486kcal<br>た:46.6g<br>脂:34.6g<br>塩:7.10g |
| 2/14(日) | 食パン<br>チーズオムレツ<br>ソフール元気ヨーグルト<br>アップルジャム<br>牛乳        | ごはん<br>白身魚フライ<br>(温野菜)<br>キャベツの塩昆布和え<br>実だくさん汁<br>ハートのチョコプリン    | ごはん<br>鶏肉のスタミナ焼き<br>(温野菜)<br>なめことおくらの和え物<br>みそ汁        | Ⅰ:1436kcal<br>た:59.5g<br>脂:38.7g<br>塩:7.90g |

Ⅰ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量