

献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
2/22(月)	ごはん 玉子ロール きんぴらごぼう 金山寺味噌 みそ汁	オムライス 白菜の辛子マヨネーズサラダ ほうれん草のポタージュ 牛乳 クリームコンフェ	ごはん ゆで豚のにら生姜だれ 干し椎茸とかんぴょうの煮物 みそ汁	Ⓘ:1482kcal た:57.0g 脂:36.5g 塩:8.10g
2/23(火)	菓子パン(カスタード) ミートオムレツ 果物(みかん) 牛乳	赤飯 鯖の幽庵焼き 菜の花としめじの辛子和え すまし汁 ヤクルト 果物(オレンジ)	ごはん 肉団子の酢豚 わかめのごま油炒め 中華スープ	Ⓘ:1485kcal た:55.6g 脂:36.8g 塩:8.40g
2/24(水)	ごはん 炒り豆腐 中華サラダ ふりかけ(うめかつお) みそ汁	ハヤシライス ビーツのサラダ 牛乳 果物(いちご)	ごはん 葱鮪 キャベツのおかか和え みそ汁	Ⓘ:1459kcal た:62.5g 脂:30.9g 塩:8.50g
2/25(木)	プチデニッシュ サラダステーキ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	白身魚と海老の天井 もやしのごま酢和え 豚汁 ヤクルト 果物(りんご)	ごはん 豆腐のちり蒸し とろろ芋 みそ汁	Ⓘ:1460kcal た:49.1g 脂:49.5g 塩:6.90g
2/26(金)	ごはん さんまのおかか煮 なます ふりかけ(たらこ) みそ汁	ソース焼きそば ツナサラダ 牛乳 抹茶ワッフル	ごはん 鶏肉のレモン風味 かぶと海老の煮物 みそ汁	Ⓘ:1477kcal た:63.9g 脂:46.0g 塩:9.50g
2/27(土)	ロールパン ポテトサラダ ソフール(ストロベリー) ストロベリージャム 牛乳	ごはん 豚肉のカレー風味炒め 卵の花 実だくさん汁 ミニオレンジゼリー	ごはん マヨたま包み揚げ (アスパラのいそべ和え) そばろ入りコールスローサラダ みそ汁	Ⓘ:1483kcal た:52.5g 脂:43.1g 塩:7.40g
2/28(日)	食パン ハムチーズピカタ ソフール元気ヨーグルト ブルーベリージャム 牛乳	ごはん 鶏の照り焼き (かぼちゃの煮つけ) モロヘイヤのなめ茸和え 実だくさん汁 果物(バナナ)	ごはん ロールキャベツ 白菜と糸寒天のサラダ コンソメスープ	Ⓘ:1477kcal た:57.8g 脂:25.1g 塩:6.70g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量