

献立表

障害者支援施設新光苑

| | 朝 | 昼 | 夕 | 合計 |
|---------|--|---|---|---|
| 3/22(月) | ごはん 納豆 しらす入り卵蒸し 梅干し みそ汁 | 山菜そば 大根のたらこ和え 牛乳 おはぎ | ごはん エビマヨ (温野菜) ぜんまいのナムル わかめの中華スープ | 工:1461kcal た:51.5g 脂:38.9g 塩:10.6g |
| 3/23(火) | 菓子パン(カレーパン) 中華サラダ 果物(みかん) 牛乳 | ごはん 鯖のから揚げ ひじきの煮つけ 豚汁 ヤクルト 果物(オレンジ) | ごはん 鶏の照り焼き (キャベツの塩だれ和え) もやしとしめじの煮びたし みそ汁 | 工:1502kcal た:64.1g 脂:32.6g 塩:7.10g |
| 3/24(水) | ごはん 豚肉の生姜煮 味付きもずく ふりかけ(うめかつお) みそ汁 | ドライカレー 大根の塩麹サラダ 牛乳 果物(ぶんたん) | ごはん とん平焼き めかぶの土佐酢和え みそ汁 | 工:1475kcal た:57.7g 脂:42.6g 塩:9.50g |
| 3/25(木) | プチデニッシュ オムレツ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳 | 豚キムチ丼 ツナサラダ けんちん汁 ヤクルト 果物(パイナップル) | ごはん 千草焼き とろろ芋 みそ汁 | 工:1464kcal た:62.5g 脂:45.0g 塩:9.70g |
| 3/26(金) | ごはん いわしのトマト煮 ちよい豆腐 辛子明太子 みそ汁 | キャベツとあさりのペペロンチーノ 大豆とひじきの和風サラダ 牛乳 ドームケーキ(こしあん) | ごはん 豚肉の味噌炒め (温野菜) ゴーヤと鶏肉のサラダ みそ汁 | 工:1468kcal た:68.0g 脂:39.0g 塩:9.60g |
| 3/27(土) | ロールパン マカロニサラダ ソフル(ストロベリー) ストロベリージャム 牛乳 | ごはん チーズハンバーグ,オーロラソース (アスパラのソテー) 白菜の和風サラダ 実だくさんコンソメスープ 黒ごまプリン | ごはん 鶏肉のわさび風味ソース (たけのこの土佐煮) ほうれん草と椎茸の昆布茶和え みそ汁 | 工:1467kcal た:53.7g 脂:47.6g 塩:6.90g |
| 3/28(日) | 食パン ミートオムレツ ソフル元気ヨーグルト ブルーベリージャム 牛乳 | ごはん ほたて風味フライ,(温野菜) かにかま入り 和風コールスローサラダ 実だくさん汁 果物(バナナ) | ごはん 豚肉の梅肉ソース (温野菜) おくらと海藻のサラダ みそ汁 | 工:1495kcal た:59.4g 脂:29.2g 塩:7.11g |

工:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量