

献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
3/29(月)	ごはん グリルチキン(レモンハーブ) はごろも煮 ふりかけ(鮭) みそ汁	ラーメン (味噌豆乳orチリトマト) 人参とささみのサラダ 牛乳 桃まんじゅう	ごはん 豆腐の中華風肉味噌がけ (にんにく風味野菜炒め) ブロッコリーのかにかまあんかけ わかめスープ	Ⓘ:1469kcal た:64.3g 脂:42.0g 塩:13.7g
3/30(火)	菓子パン(シナモンロール) 大根さっぱりサラダ 果物(みかん) 牛乳	ごはん 鶏肉のごまソース (せりとしめじのお浸し) ごぼうの金平 豚汁 ヤクルト、果物(キウイ)	ごはん 鱈の南蛮ソース カリフラワーの辛子和え みそ汁	Ⓘ:1475kcal た:64.9g 脂:29.1g 塩:7.50g
3/31(水)	ごはん 鶏もも炭火焼き ひろうす煮 ふりかけ(たらこ) みそ汁	ハヤシライス 大根と海老のマリネサラダ 牛乳 果物(甘夏みかん)	ごはん 白身魚のチリマヨネーズソース (温野菜) 糸寒天のサラダ 中華スープ	Ⓘ:1487kcal た:62.5g 脂:38.4g 塩:7.40g
4/1(木)	クロワッサン ポテトサラダ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	生姜焼き丼 白菜としいたけの煮びたし さつま汁 ヤクルト 果物(パイナップル)	ごはん 鶏肉のほうじ茶煮 大根の生姜味噌和え みそ汁	Ⓘ:1490kcal た:67.9g 脂:41.0g 塩:8.10g
4/2(金)	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(うめかつお) みそ汁	カレーうどん 押し麦と野菜のサラダ 牛乳 ミニロールケーキ	ごはん ガーリックポーク (温野菜) グリルズッキーニとチーズのサラダ コンソメスープ	Ⓘ:1488kcal た:58.5g 脂:46.7g 塩:8.11g
4/3(土)	ロールパン ごぼうサラダ ソフール(ストロベリー) マーメイドジャム 牛乳	ごはん わかさぎの天ぷら いんげんの炒り煮 実だくさん汁 セノビーゼリー	ごはん 豚肉の黒胡椒炒め (温野菜) キャベツの甘酢和え みそ汁	Ⓘ:1473kcal た:51.9g 脂:44.3g 塩:7.10g
4/4(日)	食パン プチ野菜のキッシュ ソフール元気ヨーグルト アップルジャム 牛乳	ごはん 鶏肉のねぎ塩だれ (焼き茄子の紫蘇風味) 白菜のゆかり和え 実だくさん汁 果物(バナナ)	ごはん 焼売 (温野菜) わかめとキャベツの中華サラダ みそ汁	Ⓘ:1493kcal た:55.4g 脂:29.9g 塩:7.60g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量