

献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
4/5(月)	ごはん かに入り卵蒸し わさび菜のお浸し 金山寺味噌 みそ汁	塩焼きそば 大根と帆立のサラダ 牛乳 フルーツみつ豆	ごはん 豚肉と野菜のトマト煮 キャベツのマスタード風味サラダ コンソメスープ	Ⓘ:1487kcal たん:57.9g 脂:44.2g 塩:10.9g
4/6(火)	菓子パン(ショコラ) サラダステーキ 果物(みかん) 牛乳	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 人参と卵の炒め物 けんちん汁 ヤクルト 果物(グレープフルーツ)	わさびごはん 豆腐とわかめのちり蒸し ゴーヤと昆布のお浸し みそ汁	Ⓘ:1448kcal たん:59.5g 脂:32.3g 塩:9.80g
4/7(水)	ごはん レバーの時雨煮 卵の花 ふりかけ(鮭) みそ汁	オムカレー 白菜と海老の オーロラソースサラダ 牛乳 果物(デコポン)	ごはん 焼き魚あじ かんぴょうと干し椎茸の煮物 みそ汁	Ⓘ:1484kcal たん:62.5g 脂:35.9g 塩:8.12g
4/8(木)	プチデニッシュ ごまサラダ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	豚肉の醤油煮込み丼 豆腐サラダ 中華スープ ヤクルト 果物(オレンジ)	ごはん チキングラタン ブロッコリーとチーズのサラダ コンソメスープ	Ⓘ:1509kcal たん:65.8g 脂:52.8g 塩:7.50g
4/9(金)	ごはん 肉じゃが 切り干し大根の煮物 ふりかけ(たらこ) みそ汁	にしんそば さつまいもと刻み昆布の煮物 牛乳 カエデの実	ごはん 肉団子酢豚 もやしのナムル わかめスープ	Ⓘ:1474kcal たん:46.7g 脂:37.1g 塩:9.12g
4/10(土)	ロールパン スペイン風バイクドエッグ ソフール(ストロベリー) ブルーベリージャム 牛乳	ごはん チキンソテー、トマトソース (ガーリックソテー) 切り干し大根と胡瓜のサラダ コーンポタージュ ハスカップゼリー	ごはん かにクリームコロッケ (しめじとピーマンの炒り煮) ハム入りコールスローサラダ みそ汁	Ⓘ:1486kcal たん:55.0g 脂:42.6g 塩:8.0g
4/11(日)	食パン ジャーマンポテト ソフール元気ヨーグルト ストロベリージャム 牛乳	ごはん つくねハンバーグ (ズッキーニとコーンのソテー) ひじきとおくらのサラダ 実だくさん汁 果物(バナナ)	ごはん ゆで豚のおろしポン酢和え (温野菜) 春雨サラダ みそ汁	Ⓘ:1473kcal たん:55.6g 脂:26.6g 塩:6.60g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量