

献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
4/19(月)	ごはん さんまの梅煮 ほうれん草の玉子巻き ふりかけ(鮭) みそ汁	山菜そば さつまいものオレンジ煮 牛乳 クリームコンフェ	ごはん ミートボールのクリーム煮 ひよこ豆のカレー風味ソテー コンソメスープ	Ⓘ:1480kcal た:58.0g 脂:40.7g 塩:8.80g
4/20(火)	菓子パン(メロンパン) ポテトカップグラタン 果物(みかん) 牛乳	筍ごはん 船場煮 ひじきときのこの白和え 豚汁 ヤクルト 果物(オレンジ)	ごはん ゆで豚の韓国風ピリ辛ソース (温野菜) 大根のナムル わかめのスープ	Ⓘ:1460kcal た:63.5g 脂:33.5g 塩:7.90g
4/21(水)	ごはん 鮭の塩焼き れんこん昆布煮 ふりかけ(たらこ) みそ汁	ポークカレー 人参のサラダ 牛乳 果物(夏みかん)	ごはん 豚肉のゆかり風味だれ (温野菜) 大根とわかめの和え物 みそ汁	Ⓘ:1458kcal た:64.4g 脂:31.2g 塩:9.70g
4/22(木)	プチデニッシュ ミニチキンソテー 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	麻婆丼or中華丼 キャベツと海老のサラダ ヤクルト 果物(パイナップル)	ごはん 鶏肉の和風ごまソース もやしのわさび和え みそ汁	Ⓘ:1481kcal た:67.2g 脂:51.3g 塩:6.80g
4/23(金)	ごはん 炒り卵 れんこん炒め ふりかけ(うめかつお) みそ汁	担々麺 ほうれん草の中華風サラダ 牛乳 アップルパイ	わかめごはん 焼き魚(ほっけ) キャベツの酢味噌和え みそ汁	Ⓘ:1495kcal た:59.5g 脂:48.1g 塩:15.0g
4/24(土)	ロールパン コンビネーションオムレツ ソフール(ストロベリー) ストロベリージャム 牛乳	ごはん チキンカツ (いんげんの炒り煮) ツナ入りコールスローサラダ 実だくさん汁 夏みかんゼリー	ごはん 豚肉の塩麴だれ (大根のゆず風味和え) おくらの磯辺和え みそ汁	Ⓘ:1465kcal た:55.6g 脂:44.1g 塩:9.0g
4/25(日)	食パン マカロニサラダ 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 鶏肉の生姜焼き (温野菜) ほうれん草のお浸し 実だくさん汁 果物(バナナ)	ごはん 水餃子 棒棒鶏サラダ 中華スープ	Ⓘ:1487kcal た:56.7g 脂:30.3g 塩:6.80g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量