

献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
5/31(月)	ごはん 高野豆腐の寄せ煮 菜の花と人参のお浸し ふりかけ(鮭) みそ汁	ホットケーキ (チョコバナナor小倉黒蜜) パスタサラダ 牛乳 果物(マンダリンオレンジ)	ごはん 白身魚の黒酢ソース (キャベツの辛味和え) 里芋のごま味噌和え とろろ昆布汁	Ⓘ:1471kcal たんぱく質:56.0g 脂質:29.2g 食塩相当量:6.90g
6/1(火)	菓子パン 大根さつぱりサラダ 果物(みかん) 牛乳	ごはん チキン南蛮(味噌きんぴら) 豆腐の塩だれサラダ 豚汁 ヤクルト 果物(キウイ)	わかめごはん 豆腐のきのこあんかけ 糸寒天と胡瓜のサラダ みそ汁	Ⓘ:1454kcal たんぱく質:56.9g 脂質:32.6g 食塩相当量:8.40g
6/2(水)	ごはん 納豆 しらす入り卵蒸し 梅干し みそ汁	ハヤシライス キャベツの明太子風味サラダ 牛乳 果物(メロン)	ごはん シュクメルリ(グルジア風鶏肉料理) 焼き茄子のサラダ コンソメスープ	Ⓘ:1489kcal たんぱく質:62.9g 脂質:39.1g 食塩相当量:12.0g
6/3(木)	プチデニッシュ マカロニサラダ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	親子丼 にんじんの炒り煮 豚汁 ヤクルト 果物(オレンジ)	ごはん ゆで豚の野菜ソース きのこ鶏肉のサラダ みそ汁	Ⓘ:1496kcal たんぱく質:63.0g 脂質:44.0g 食塩相当量:7.10g
6/4(金)	ごはん ひろうす煮 味付きもずく ふりかけ(うめかつお) みそ汁	かき揚げうどん 野菜の磯辺和え 牛乳 レアチーズケーキ	ごはん 厚揚げの中華風味噌炒め 海老ともやしの中華風サラダ わかめの中華スープ	Ⓘ:1472kcal たんぱく質:52.5g 脂質:45.4g 食塩相当量:10.8g
6/5(土)	ロールパン ひじきとくわいのサラダ ソフール(ストロベリー) ブルーベリージャム 牛乳	ごはん サーモンフライ (切り干し大根の煮物) 枝豆入りコールスローサラダ 実だくさん汁 ぶどうゼリー	ごはん クリームシチュー アスパラのレモン風味サラダ コンソメスープ	Ⓘ:1485kcal たんぱく質:60.2g 脂質:44.6g 食塩相当量:5.10g
6/6(日)	食パン サラダステーキ 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 煮魚(カレイ) もやしのごま酢和え 実だくさん汁 果物(バナナ)	ごはん 鶏肉の山椒味噌焼き (ピーマンとしめじの炒り煮) なめことわかめのポン酢和え みそ汁	Ⓘ:1467kcal たんぱく質:68.2g 脂質:23.4g 食塩相当量:8.50g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量