




献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
7/19(月)	お茶漬け 厚焼玉子 漬物(たくあん) 牛乳	たこやき&アメリカンドック 焼き鳥 チョコバナナ ラムネ 	ごはん 鶏肉の胡桃味噌だれ (ブロッコリーの磯辺和え) 刻み昆布サラダ みそ汁	Ⓘ:1474kcal た:57.2g 脂:38.4g 塩:9.80g
7/20(火)	菓子パン(チーズクリーム) 目玉焼き 果物(みかん) 牛乳 	ごはん カジキのワイン蒸し 人参と胡瓜のピクルス コーンスープ ヤクルト 果物(パイナップル)	ごはん 豚肉のわさび醤油 (いんげんの金平) ひじきのサラダ とろろ昆布汁	Ⓘ:1483kcal た:65.3g 脂:33.1g 塩:6.11g
7/21(水)	ごはん 納豆 きのこ玉子焼き 梅干し みそ汁	ポークカレー 葱としらすの冷奴 果物(プラム) 牛乳	ごはん 豚肉の梅肉炒め 豆苗と厚揚げのサラダ みそ汁 	Ⓘ:1492kcal た:67.6g 脂:35.7g 塩:10.8g
7/22(木) 	クロワッサン ウインナー玉子巻き 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	タコライス 茄子の辛子和え 豚汁 ヤクルト 果物(グレープフルーツ) 	ごはん 豚肉の甘酢煮 里芋の青さとえ みそ汁	Ⓘ:1496kcal た:61.4g 脂:48.4g 塩:6.60g
7/23(金) 	ごはん 大根のそぼろ煮 春菊と湯葉の煮びたし かけておいしい卵 みそ汁	ひやむぎ 酢牛蒡 牛乳 クリームコンフェ	ごはん ゴーヤチャンプルー 胡瓜の塩昆布和え みそ汁 	Ⓘ:1461kcal た:58.1g 脂:35.6g 塩:13.7g
7/24(土)	ロールパン ごまサラダ ソファール(ストロベリー) アップルジャム 牛乳 	ごはん ハンバーグ(おろしソース) 胡瓜のツナサラダ 実だくさん汁 いちごムース	ごはん 豚肉の辛味噌がけ (きのこ金平) 鮭とキャベツの和え物 みそ汁	Ⓘ:1491kcal た:58.7g 脂:45.1g 塩:6.12g
7/25(日)	食パン 中華サラダ ソファール元気ヨーグルト マーメイドジャム 牛乳	ごはん コロケ (温野菜) 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 鱈のレモン醤油がけ 温野菜 和え物とえのきの土佐酢和え みそ汁	Ⓘ:1479kcal た:52.3g 脂:28.3g 塩:10.0g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量