

## 献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
7/26(月)	ごはん ウインナー玉子巻き 小松菜のお浸し 梅びしお みそ汁	冷製トマトソースパスタ 塩麹サラダ 牛乳 クリームブッセ	ごはん 豚肉の味噌炒め アスパラのおかか和え みそ汁	Ⓘ:1492kcal た:70.0g 脂:36.7g 塩:10.7g
7/27(火)	菓子パン(牛乳パン) ポテトサラダ 果物(マンゴー) 牛乳	ごはん チキンソテーとラタトゥイユ ひよこ豆のサラダ 南瓜の冷製スープ ヤクルト 果物(キウイ)	ごはん 白身魚のカレー風味 (里芋のごま和え) モロヘイヤのとろろ昆布和え みそ汁	Ⓘ:1486kcal た:63.7g 脂:30.2g 塩:6.10g
7/28(水)	ごはん 豚肉の生姜煮 ひじきの煮物 ゆかり みそ汁	うな丼 もずくと胡瓜の酢の物 すまし汁 アイス	ごはん 豚肉のエスニック風バジル炒め 春雨サラダ 冬瓜のスープ	Ⓘ:1478kcal た:60.9g 脂:38.8g 塩:7.50g
7/29(木)	プチデニッシュ コンビネーションオムレツ 果物(みかん) 型抜きチーズ 牛乳	ひじきごはん 鯖の竜田揚げ きんぴらごぼう 豚汁 ヤクルト 果物(オレンジ)	ごはん 鶏肉の変わり照り焼き (椎茸とかんぴょうの煮物) キャベツの七味和え みそ汁	Ⓘ:1470kcal た:64.7g 脂:45.6g 塩:9.90g
7/30(金)	ごはん さんまの梅煮 昆布と豚肉のうま煮 ふりかけ(うめかつお) みそ汁	冷やし中華 ピーマンと豚肉の炒め物 牛乳 チーズババロアシュークリーム	ごはん 豚キムチ きのこナムル わかめスープ	Ⓘ:1485kcal た:64.4g 脂:46.0g 塩:16.0g
7/31(土)	ロールパン プチグラタン ソフル(ストロベリー) ストロベリージャム 牛乳	ごはん 鶏のマヨネーズ焼き(ソテー) 茄子の生姜和え 実だくさん汁 水ようかん	ごはん サーモンフライ コールスローサラダ みそ汁	Ⓘ:1489kcal た:56.9g 脂:41.8g 塩:9.0g
8/1(日)	食パン チキンのオープン焼き ソフル元気ヨーグルト マーマレードジャム 牛乳	ごはん 生姜焼き 胡瓜のわさび和え 実だくさん汁 果物(バナナ)	ごはん 白身魚のにんにく醤油焼き (茄子の含め煮) キャベツのゆかり和え みそ汁	Ⓘ:1496kcal た:66.2g 脂:31.8g 塩:7.70g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量