

献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
8/2(月)	ごはん 花五目玉子焼き きんぴらごぼう ゆずみそ みそ汁	そうめん 茄子の揚げびたし 牛乳 洋梨のタルト	ごはん 鶏のクリーム煮 大根サラダ みそ汁	Ⓘ:1470kcal た:57.4g 脂:37.9g 塩:11.8g
8/3(火)	菓子パン(黒糖ロール) オムレツ 果物(みかん) 牛乳	ごはん 赤魚のブイヤベース風 チキンサラダ ガスパッチョ ヤクルト 果物(グレープフルーツ)	ごはん 豚肉の塩炒め 青梗菜のおかか和え みそ汁	Ⓘ:1456kcal た:63.4g 脂:30.5g 塩:9.0g
8/4(水)	ごはん 豆腐チキンボール 味付きめかぶ 辛子明太子 みそ汁	ポークカレー 胡瓜とチーズのサラダ 牛乳 果物(ぶどう)	ごはん 肉豆腐 おくらとわかめのポン酢和え みそ汁	Ⓘ:1437kcal た:60.2g 脂:32.1g 塩:9.60g
8/5(木)	クロワッサン ツナポテトサラダ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	豚丼 大根のキムチ けんちん汁 ヤクルト 果物(パイナップル)	ごはん 鶏肉の玉葱ソース キャベツの磯辺和え みそ汁	Ⓘ:1490kcal た:67.0g 脂:41.9g 塩:8.60g
8/6(金)	ごはん 菜の花と人参の辛子和え 高野豆腐の寄せ煮 ふりかけ(鮭) みそ汁	冷やし納豆そば 豆と卵のサラダ 牛乳 生チョコケーキ	ごはん スペイン風オープンオムレツ 桜エビとカリフラワーのサラダ コンソメスープ	Ⓘ:1472kcal た:56.7g 脂:47.0g 塩:8.90g
8/7(土)	ロールパン ハムチーズピカタ ソフール(ストロベリー) アップルジャム 牛乳	ごはん 鶏肉のピザ風 豆腐のサラダ 実だくさん汁 ぶどうゼリー	ごはん 肉団子の酢豚 もやし中華風サラダ わかめ中華スープ	Ⓘ:1483kcal た:57.8g 脂:41.7g 塩:6.10g
8/8(日)	食パン キャロットサラダ 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 とんかつ レモン風味コールスローサラダ 実だくさん汁 果物(バナナ)	わかめごはん 鱈の塩焼き いんげんのおかか和え みそ汁	Ⓘ:1484kcal た:54.6g 脂:29.6g 塩:8.60g



Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量