

献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
8/9(月)	ごはん ひろす煮 鶏もも炭火焼き ふりかけ(鮭) みそ汁	サラダうどん ぜんまいの五目煮 牛乳 ストロベリークレープ	ごはん 鶏肉のパン粉焼き(ソテー) キャベツとしらすの和え物 みそ汁	Ⓘ:1455kcal たんぱく質:66.4g 脂質:39.1g 食塩相当量:12.0g
8/10(火)	菓子パン(ツナコーン) 根菜のサラダ 果物(みかん) 牛乳	ごはん カスレ風 胡瓜のサラダ ビシソワーズ ヤクルト 果物(オレンジ)	ごはん 煮魚(かれい) 切り干し大根のサラダ みそ汁	Ⓘ:1493kcal たんぱく質:58.9g 脂質:23.9g 食塩相当量:8.60g
8/11(水)	ごはん 筑前煮 鮭の玉子とじ ふりかけ(たらこ) みそ汁	ハヤシライス 大根と帆立のサラダ 牛乳 果物(梨)	ごはん 鶏肉のスパイスソース ブロッコリーの辛子和え みそ汁	Ⓘ:1455kcal たんぱく質:62.8g 脂質:34.5g 食塩相当量:8.90g
8/12(木)	プチデニッシュ スクランブルエッグ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	五目ごはん 焼き魚(鮭) 茄子と桜エビの炒め物 冷やし汁 ヤクルト フルーツポンチ	ごはん 豚肉のワイン煮 キャベツとしその実サラダ コンソメスープ	Ⓘ:1452kcal たんぱく質:62.6g 脂質:45.7g 食塩相当量:12.0g
8/13(金)	ごはん はごろも煮 味付きもずく ふりかけ(うめかつお) みそ汁	ビビン麺 青梗菜と鶏肉の炒め物 牛乳 大学芋	ごはん 豚肉のバーベキューソース炒め カリフラワーのたらこ風味サラダ みそ汁	Ⓘ:1472kcal たんぱく質:70.6g 脂質:35.6g 食塩相当量:10.1g
8/14(土)	ロールパン 大根さっぱりサラダ ソファール(ストロベリー) マーマレードジャム 牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグ、照り焼きソース (里芋の煮ころがし) 大根の梅肉和え 実だくさん汁 プリン	ごはん たまご入りハムカツ そばろ入りコールスローサラダ みそ汁	Ⓘ:1481kcal たんぱく質:47.3g 脂質:42.1g 食塩相当量:8.60g
8/15(日)	食パン ポトフ ソファール元気ヨーグルト ストロベリージャム 牛乳	ごはん 鶏肉の七味焼き (きのこのホットサラダ) 胡瓜のおかか和え 実だくさん汁 果物(バナナ)	ごはん ゆで豚のマスタード風味 茄子のわさび和え みそ汁	Ⓘ:1476kcal たんぱく質:65.9g 脂質:23.7g 食塩相当量:7.70g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量