

献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
8/16(月)	ごはん しらす入り卵蒸し 野菜大豆煮 ゆかり みそ汁	ひやむぎ ごぼうと鶏肉の炒り煮 牛乳 おはぎ 	ごはん チャプチェ かぶのキムチ風味和え わかめスープ	I:1445kcal た:56.7g 脂:30.8g 塩:15.0g
8/17(火)	菓子パン(あんドーナツ) ごまサラダ 果物(みかん) 牛乳 	ごはん 鯖のマヨネーズ焼き うざく 豚汁 ヤクルト 果物(パイナップル)	ごはん 豚の山椒味噌がけ (刻み昆布とえのきの醤油漬け) キャベツの香り和え とろろ昆布汁	I:1479kcal た:62.8g 脂:36.1g 塩:6.10g
8/18(水)	ごはん 鶏そぼろ大豆の玉子焼き ほうれん草のお浸し 金山寺味噌 みそ汁	タイ風グリーンカレー 春雨サラダ 牛乳 すいかと杏仁豆腐のデザート 	ごはん 鶏肉の冷製,わさびマヨソース (人参のごま和え) 筍と海老の炒め物 みそ汁	I:1471kcal た:60.5g 脂:39.0g 塩:8.60g
8/19(木)	クロワッサン ミニチキン 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	中華丼 胡瓜とそぼろの中華風サラダ 中華スープ ヤクルト 果物(オレンジ)	ごはん 鶏肉の生姜焼き  カリフラワーと 帆立のバジル風味サラダ みそ汁	I:1471kcal た:67.3g 脂:45.9g 塩:8.11g
8/20(金)	ごはん 肉じゃが 高野豆腐と海老の玉子とじ ふりかけ(鮭) みそ汁	冷やしとろろ蕎麦 茄子の海老はさみ揚げ 牛乳 クリームコンフェ 	ごはん 豚肉と高菜の炒め物 ブロッコリーとハムのサラダ みそ汁	I:1455kcal た:58.1g 脂:43.7g 塩:10.4g
8/21(土)	ロールパン ジャーマンポテト ソファール(ストロベリー) ブルーベリージャム 牛乳	ごはん かにクリームコロッケ たまご入りコールスローサラダ 実だくさん汁 黒糖ムース	ごはん 鱈のトマト煮 おくらの味噌和え コンソメスープ 	I:1440kcal た:48.9g 脂:41.1g 塩:6.70g
8/22(日)	食パン キャロットサラダ ソファール元気ヨーグルト アップルジャム  牛乳	ごはん シイラの西京味噌焼き 青梗菜の旨塩和え 実だくさん汁 果物(バナナ)	ごはん 豚肉のマリネ キャベツの梅肉和え みそ汁	I:1491kcal た:64.2g 脂:25.8g 塩:7.70g

I:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量