

献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
8/30(月)	ごはん さんまの梅煮 ほうれん草卵巻き ふりかけ(鮭) みそ汁	冷やしたぬきうどん 豆腐とわかめのサラダ 牛乳 焼きプリンタルト 	ごはん 豚肉のチーズクリームソース おくらとなめ茸の和え物 みそ汁	Ⓘ:1429kcal た:62.8g 脂:43.4g 塩:10.4g
8/31(火)	菓子パン(ピザロール) スペイン風バイクドエッグ 果物(みかん) 牛乳 	ごはん 鮭のバルサミソースとラタトゥイユ ひよこ豆と鶏肉のサラダ ミネストローネ ヤクルト 果物(オレンジ)	ごはん 鶏肉の甘辛ソース (かぶの塩麴和え) とろろ芋 みそ汁	Ⓘ:1489kcal た:67.0g 脂:28.8g 塩:6.80g
9/1(水)	ごはん 納豆 炒り卵 梅干し みそ汁	チキンカレー 焼き茄子のサラダ 牛乳 果物(ぶどう)	ごはん ホイコーロー 青梗菜の中華風サラダ 中華スープ 	Ⓘ:1487kcal た:61.0g 脂:38.9g 塩:9.10g
9/2(木)	クロワッサン 根菜のサラダ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	高菜明太豚丼 キャベツの辛味和え けんちん汁 ヤクルト 果物(キウイ) 	ごはん 鶏肉のレモン醤油かけ (いんげんのごま風味和え) モロヘイヤの磯辺和え みそ汁	Ⓘ:1492kcal た:64.7g 脂:46.6g 塩:10.9g
9/3(金)	ごはん 玉子豆腐 れんこん炒め のり佃煮 みそ汁	韓国風冷麺 チヂミ 牛乳 シュークリーム 	ごはん 肉じゃが キャベツの生姜酢和え みそ汁	Ⓘ:1481kcal た:62.8g 脂:38.4g 塩:13.1g
9/4(土)	ロールパン ツナポテトサラダ ソフール(ストロベリー) アップルジャム 牛乳 	ごはん ハムカツ (ほうれん草と錦糸卵のホットサラダ) しその実入りコールスローサラダ 実だくさん汁 コーヒーゼリー	ごはん 豚肉のにんにく醤油炒め 冬瓜のそぼろ煮 みそ汁	Ⓘ:1495kcal た:55.6g 脂:43.4g 塩:6.60g
9/5(日)	食パン ミニチキン 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 鶏肉のきのこソース キャベツの干草漬け 実だくさん汁 果物(バナナ)	ごはん 焼売 大根の中華風サラダ 中華スープ 	Ⓘ:1487kcal た:59.8g 脂:28.7g 塩:7.80g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量