

## 献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
9/6(月)	ごはん 鶏もも炭火焼き 小松菜のお浸し ふりかけ(うめかつお) みそ汁	冷やしおろしそば ごぼうの天ぷら 牛乳 ドームケーキ 	ごはん チリビーンズ キャベツのレモン風味サラダ コンソメスープ	I:1478kcal た:52.5g 脂:42.7g 塩:10.4g
9/7(火)	菓子パン(オレンジロール) チーズオムレツ 果物(みかん)  牛乳	ごはん 鶏のから揚げ グレープフルーツサラダ 豚汁 ヤクルト 果物(パイナップル)	ごはん 焼き鰯の黒酢南蛮 冬瓜と鶏肉の含め煮 みそ汁	I:1465kcal た:66.2g 脂:34.2g 塩:6.0g
9/8(水)	ごはん 豆腐のそぼろあん包み れんこん昆布煮 ふりかけ(たらこ) みそ汁	ハヤシライス 小エビのサラダ 牛乳 果物(梨)	ごはん タンドリーチキン  人参のサラダ みそ汁	I:1485kcal た:60.2g 脂:35.6g 塩:7.7g
9/9(木)	プチデニッシュ ほうれん草グラタン 果物(マンゴー)  型抜きチーズ 牛乳	ひじきごはん 焼き魚(サバ) もずくと胡瓜の酢の物 けんちん汁 ヤクルト 果物(グレープフルーツ)	ごはん 茄子とひき肉の重ね焼き キャベツとウインナーのコンソメ煮 みそ汁	I:1478kcal た:57.3g 脂:49.3g 塩:8.0g
9/10(金)	ごはん はごろも煮 ぜんまいの田舎煮 ゆかり みそ汁	焼うどん かにかまと胡瓜のサラダ 牛乳 レアチーズケーキ	ごはん 豚肉の豆乳煮 おくらとしらすのポン酢和え とろろ昆布汁 	I:1462kcal た:72.7g 脂:41.1g 塩:13.8g
9/11(土)	ロールパン スクランブルエッグ ソフール(ストロベリー) ストロベリージャム 牛乳	ごはん ヒレカツ(いんげんの醤油炒め) コールスローサラダ 実だくさん汁  ハスカップゼリー	ごはん ゆで豚のマスタードマヨネーズ (茄子の炒り煮) なめこのおろし和え みそ汁	I:1481kcal た:54.5g 脂:48.1g 塩:5.9g
9/12(日)	食パン パンプキンサラダ 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 煮魚(かれい) 野菜のごま和え 実だくさん汁 果物(バナナ)	ごはん 鶏肉のんにく味噌がけ (茹でキャベツの塩昆布和え) 茄子の梅肉和え みそ汁	I:1473kcal た:63.8g 脂:26.1g 塩:7.5g

I:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量