

献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
9/13(月)	ごはん 花五目玉子巻き 野菜大豆煮 ふりかけ(鮭) みそ汁	あんかけ堅焼きそば 胡瓜とチーズのサラダ 牛乳 クリームコンフェ 	ごはん かぼちゃひき肉フライ (黒胡椒炒め) ゆかり風味コールスローサラダ みそ汁	Ⓘ:1475kcal た:51.8g 脂:48.6g 塩:8.4g
9/14(火)	菓子パン(カスタード) ほうれん草とえのきのベーコンソテー 果物(みかん) 牛乳 	ごはん サバの味噌煮 大根と帆立のサラダ のっぺい汁 ヤクルト 果物(キウイ)	ごはん 鶏肉の土佐酢がけ 野菜の煮びたし みそ汁	Ⓘ:1480kcal た:64.2g 脂:31.7g 塩:4.9g
9/15(水)	ごはん 納豆 きんぴらごぼう 梅干し みそ汁	ポークカレー しらすとわかめのサラダ 牛乳 果物(ぶどう)	ごはん さんまの塩焼き きのこバター醤油和え みそ汁 	Ⓘ:1486kcal た:58.4g 脂:41.4g 塩:9.8g
9/16(木)	クロワッサン ミニハンバーグ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	ソースカツ丼 切り干し大根とあさりの煮物 さつま汁 ヤクルト 果物(オレンジ)	ごはん チーズタッカルビ(辛味和え) 四色ナムル わかめスープ 	Ⓘ:1461kcal た:58.4g 脂:45.2g 塩:6.5g
9/17(金)	ごはん 玉子ロール 紅白なます ふりかけ(うめかつお) みそ汁	たらこパスタ チキンサラダ 牛乳 焼きプリンタルト 	ごはん チキンソテー、 ハニーマスタードソース (カリフラワーのソテー) かぶと卵のサラダ コンソメスープ	Ⓘ:1490kcal た:56.5g 脂:43.8g 塩:8.2g
9/18(土)	ロールパン ごまサラダ 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 ハンバーグ、デミグラスソース煮 焼き茄子とツナのサラダ 実だくさんスープ 牛乳プリン	ごはん 焼き栗のコロッケ (大根のとろろ昆布和え) ゆず風味コールスローサラダ みそ汁	Ⓘ:1480kcal た:44.9g 脂:41.7g 塩:5.6g
9/19(日)	食パン ポトフ ソファール元気ヨーグルト アップルジャム 牛乳	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め 刻み昆布サラダ 実だくさん汁 果物(バナナ) 	ごはん 鶏肉のごま味噌がけ (もやしと錦糸卵の和え物) キャベツの梅肉和え とろろ昆布汁	Ⓘ:1488kcal た:64.7g 脂:26.6g 塩:8.5g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量