

## 献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
9/20(月) 敬老の日	ごはん さんまおかか煮 春菊と湯葉の煮びたし 金山寺味噌 みそ汁	月見うどん キャベツの磯辺和え 牛乳 プリン 	ごはん 鶏肉のパン粉焼き (赤いんげん豆のホットサラダ) 切り干し大根の洋風煮 コンソメスープ	Ⓘ:1754kcal た:63.5g 脂:37.4g 塩:7.5g
9/21(火)	菓子パン(ツナチーズ) きのご玉子焼き 果物(みかん) 牛乳 	ごはん 鶏の照り焼き(ひじきの煮つけ) 海老のサラダ 豚汁 ヤクルト 果物(キウイ)	ごはん かぼちゃのグラタン いんげんと鮭のサラダ みそ汁	Ⓘ:1492kcal た:68g 脂:32.5g 塩:6.7g
9/22(水)	お茶漬け 厚焼玉子 漬物(たくあん) 牛乳 	焼きそばとたこ焼き シャカシャカポテト クレープ ソフトドリンク 	ごはん 鶏肉のほうじ茶煮 アスパラの梅肉和え みそ汁 	Ⓘ:1458kcal た:59.9g 脂:37.4g 塩:6.8g
9/23(木) 秋分の日	プチデニッシュ ポテトサラダ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳 	チキンライスとクリームシチュー ベーコンと大根のサラダ 豆乳スープ ヤクルト 果物(グレープフルーツ)	ごはん 生姜焼き 刻み昆布サラダ みそ汁 	Ⓘ:1426kcal た:60.6g 脂:46.3g 塩:7.4g
9/24(金)	ごはん 肉団子 大根のそぼろ煮 ふりかけ(たらこ) みそ汁	きのご蕎麦 野菜のおかか和え 牛乳 おはぎ 	ごはん とん平焼き かんぴょうと水菜のサラダ みそ汁	Ⓘ:1482kcal た:60.7g 脂:41.4g 塩:11.3g
9/25(土)	ロールパン スコッチエッグ 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(おろしソース) (キャベツと竹輪のカレー炒め) おくらととうもろこしのサラダ 実だくさん汁 パインゼリー	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 大根のしその実和え みそ汁 	Ⓘ:1458kcal た:59.9g 脂:37.4g 塩:6.8g
9/26(日)	食パン ミートオムレツ 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 鱈の幽庵焼き 青梗菜の煮びたし 実だくさん汁 果物(バナナ)	ごはん 鶏肉のチリソース (もやしと桜エビの炒め物) 焼き茄子とザーサイの和え物 中華スープ	Ⓘ:1477kcal た:64.4g 脂:27.9g 塩:7.6g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量