











献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
11/1(月)	ごはん 玉子しんじょ 味付きめかぶ ふりかけ(鮭) みそ汁 	月見そば キャベツの山吹和え 牛乳 どら焼き	ごはん 豚キムチ チヂミ わかめのスープ 	Ⓘ:1460kcal たん:58.5g 脂:37.5g 塩:11.3g
11/2(火)	菓子パン(ごまみそ) サラダステーキ 果物(みかん) 牛乳	ごはん メカジキのソテー、バジル風味 白菜と洋梨のサラダ トマトスープ ヤクルト 果物(キウイ) 	ごはん 鶏肉の南蛮漬け 切り干し大根の煮物 みそ汁	Ⓘ:1487kcal たん:61.5g 脂:32.7g 塩:5.8g
11/3(水) 	ごはん 鮭の塩焼き 炒り卵 ふりかけ(たらこ) みそ汁	ポークカレー チキンサラダ 牛乳 果物(ぶどう) 	ごはん 豚肉と大根の田楽味噌がけ もやしのごま和え みそ汁	Ⓘ:1455kcal たん:70g 脂:31.6g 塩:8.6g
11/4(木)	プチデニッシュ スペイン風バイクドエッグ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	チーズ豚丼 白菜の磯辺和え けんちん汁 ヤクルト 果物(グレープフルーツ)	ごはん 白身魚のケチャップソテー (かぶのマスタード風味) ひじきサラダ みそ汁 	Ⓘ:1482kcal たん:64.7g 脂:44.1g 塩:6.5g
11/5(金)	ごはん さんまの梅煮 おくらと湯葉の和え物 ふりかけ(うめかつお) みそ汁 	ほうとう キャベツのたまり漬け風 牛乳 レアチーズケーキ 	ごはん シャクシューカ ひよこ豆のサラダ コンソメスープ	Ⓘ:1458kcal たん:56.7g 脂:46.6g 塩:10.8g
11/6(土)	ロールパン チーズオムレツ ソフール(ストロベリー) ストロベリージャム 牛乳	ごはん 肉野菜炒め いんげんとツナのサラダ 実だくさん汁 ラ・フランスゼリー	ごはん 和風きのこハンバーグ おくらとかにかまのサラダ みそ汁 	Ⓘ:1476kcal たん:60.6g 脂:43.3g 塩:8.2g
11/7(日)	食パン ひじきとくわいのサラダ ソフール元気ヨーグルト マーマレード 牛乳	ごはん ロールキャベツ カリフラワーのカレー風味マリネ 実だくさん汁 果物(バナナ) 	ごはん 豚肉のレモン醤油がけ アスパラと鶏肉のサラダ みそ汁	Ⓘ:1462kcal たん:56.9g 脂:26.5g 塩:6.1g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量