






## 献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
11/8(月)	ごはん ほうれん草卵巻き れんこん昆布煮 のり佃煮 みそ汁	味噌ラーメン ごま風味サラダ 牛乳 ブルーベリーゼリー 	ごはん イカと焼き豆腐の煮物 おくらの金山寺味噌和え みそ汁	Ⓘ:1478kcal た:62g 脂:42.6g 塩:11.6g
11/9(火)	菓子パン(メロンパン) ベーコンエッグ 果物(みかん) 牛乳 	ごはん タンドリーチキン 白菜のディル風味サラダ ミルクスープ ヤクルト 果物(オレンジ)	ごはん 豚肉のりんごソース 大根とわかめの紫蘇風味 みそ汁	Ⓘ:1490kcal た:63.5g 脂:35.7g 塩:6.3g
11/10(水)	ごはん 納豆 小松菜のお浸し 梅干し みそ汁	ハヤシライス 胡桃と人参のサラダ 牛乳 果物(ぶどう)	ごはん 芋煮 かぶの梅醤油和え みそ汁 	Ⓘ:1471kcal た:63g 脂:32.4g 塩:9.8g
11/11(木)	クロワッサン ポテトカップグラタン 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳 	銀杏ごはん ぶりの照り焼き,大根の柚子風味 白菜の磯辺和え 豚汁  ヤクルト 果物(パイナップル)	ごはん キャベツ入りシチュー アスパラとツナのサラダ コンソメスープ	Ⓘ:1462kcal た:63.1g 脂:43.6g 塩:6.4g
11/12(金)	ごはん 豆腐のそぼろあん包み れんこん炒め ふりかけ(たらこ) みそ汁	焼きそば(トッピングチョイス) そぼろ入りサラダ 牛乳 きなこプリン 	ごはん 白身魚のクリームソース カリフラワーとあさりのサラダ コンソメスープ	Ⓘ:1479kcal た:61g 脂:45.1g 塩:12.3g
11/13(土)	ロールパン 若鶏のピカタ ソフール(ストロベリー) ブルーベリージャム 牛乳	五目炒飯 小籠包 中華風サラダ 実だくさん中華スープ 杏仁豆腐	ごはん かにクリームコロッケ (炒り煮) ハムのコールスローサラダ みそ汁 	Ⓘ:1477kcal た:46.3g 脂:48.8g 塩:9.1g
11/14(日)	食パン パンプキンサラダ ソフール元気ヨーグルト アップルジャム  牛乳	ごはん 鶏肉ときのこの蒸し煮,銀餡がけ いんげんと卵のサラダ 実だくさん汁 果物(バナナ)	ごはん 豚肉の紫蘇の実だれ ブロッコリーの辛味和え みそ汁	Ⓘ:1486kcal た:66.4g 脂:27g 塩:6.4g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量