

献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
11/15(月)	ごはん 鶏もも炭火焼き 小松菜のお浸し ゆかり みそ汁	ボンゴレロツソ 炒めたベーコンとキャベツのサラダ 牛乳 クリームブッセ 	ごはん 豚肉の胡桃だれ ブロッコリーの辛子和え みそ汁	Ⓘ:1481kcal た:64.9g 脂:40.2g 塩:10.5g
11/16(火)	菓子パン(チョココロネ) ジャーマンポテト 果物(みかん) 牛乳 	ごはん 鮭とアボカドのマヨネーズグラタン キャベツのブリチーズ風味サラダ 人参のポターージュ ヤクルト 果物(キウイ)	ごはん 鶏肉のバター醤油 (きのこのお浸し) カリフラワーのわさび和え みそ汁	Ⓘ:1492kcal た:65.3g 脂:36.4g 塩:6.2g
11/17(水)	ごはん 花五目玉子巻き きんぴらごぼう ふりかけ(うめかつお) みそ汁	チキンカレー ほうれん草のサラダ 牛乳 果物(洋梨)	ごはん ゆで豚と温野菜,レモン風味 キャベツの生姜和え みそ汁 	Ⓘ:1479kcal た:58.8g 脂:34g 塩:8.4g
11/18(木)	プチデニッシュ ミニハンバーグ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	ビビンバ 白菜の韓国風浅漬け カムジャタン  ヤクルト 果物(グレープフルーツ)	鶏ごはん 湯豆腐 ぜんまいの五目煮 みそ汁	Ⓘ:1464kcal た:68.7g 脂:45.3g 塩:9.3g
11/19(金)	ごはん 越前玉子巻き さんまの梅煮  金山寺味噌 みそ汁	鴨南蛮そば ほうれん草のゆず味噌和え 牛乳 牛乳プリン	ごはん ミートボールの酢豚 春雨サラダ 中華スープ	Ⓘ:1466kcal た:58.2g 脂:39.3g 塩:9.9g
11/20(土)	ロールパン ハムチーズピカタ ソファール(ストロベリー) マーメイド 牛乳	ごはん 生姜焼き ほうれん草のお浸し 実だくさん汁  黒糖ムース	ごはん 揚げだし豆腐 モロヘイヤのとろろ昆布和え みそ汁	Ⓘ:1476kcal た:55.1g 脂:44.7g 塩:5.7g
11/21(日)	食パン ごまサラダ 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 鶏肉の塩麴焼き (葉大根の炒り煮) 大根とわかめの酢味噌和え 実だくさん汁 果物(バナナ)	ごはん 煮魚(カレイ)  山芋とろろ みそ汁 	Ⓘ:1471kcal た:63g 脂:22.8g 塩:6.2g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量