

献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
11/22(月)	ごはん さんまのおかか煮 厚焼玉子 のり佃煮 みそ汁	肉うどん ごぼうの天ぷら 牛乳 洋梨のタルト	ごはん 白身魚と野菜の焼き浸し おくらのおかか和え みそ汁 	Ⓘ:1460kcal た:59.5g 脂:38.1g 塩:11.5g
11/23(火) 勤労感謝の日 	菓子パン(ハムエッグ) ポテトサラダ 果物(みかん) 牛乳 	ごはん 鶏のから揚げ 春菊と椎茸のサラダ 豚汁 ヤクルト 果物(パイナップル)	ごはん 豚肉の山椒風味たれ なめこのおろし和え みそ汁	Ⓘ:1474kcal た:63.5g 脂:35g 塩:6.3g
11/24(水)	ごはん 玉子ロール なます ふりかけ(鮭) みそ汁	カツカレー 大根の梅肉サラダ 牛乳 果物(ぶどう) 	ごはん 参鶏湯風 四色ナムル わかめのスープ	Ⓘ:1463kcal た:52.2g 脂:31.1g 塩:7.8g
11/25(木)	クロワッサン マカロニサラダ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳 	ガバオライス 大根のタイ風サラダ 実だくさんスープ ヤクルト 果物(オレンジ)	ごはん 豚肉のおろしポン酢 豆腐とわかめのサラダ みそ汁	Ⓘ:1490kcal た:69.1g 脂:46.6g 塩:8.5g
11/26(金)	ごはん 納豆 中華サラダ 梅干し みそ汁	豚骨ラーメン さつま芋とりんごの甘煮 牛乳 クレープ 	ごはん 鶏肉のバター醤油焼き キャベツのんにく炒め みそ汁	Ⓘ:1464kcal た:62g 脂:36.3g 塩:12.7g
11/27(土)	ロールパン やわらかごぼうサラダ ソफल(ストロベリー) アップルジャム 牛乳	ごはん 鶏肉の葱塩焼き 小松菜のピーナツ和え 実だくさん汁 メロンムース	ごはん 豚肉の甘辛炒め 菜果なます みそ汁 	Ⓘ:1474kcal た:62.1g 脂:44.3g 塩:7g
11/28(日)	食パン プチグラタン ソफल元気ヨーグルト ブルーベリージャム 牛乳	菜めし 焼き魚(あじ) 里芋の煮物 実だくさん汁 果物(バナナ) 	ごはん 豚肉の梅肉ソース 人参のずんだ和え みそ汁	Ⓘ:1490kcal た:62.3g 脂:27.6g 塩:7.8g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量