

献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
11/29(月)	ごはん きのこ玉子焼き 梅春雨 ふりかけ(たらこ) みそ汁	スープパスタ (ミルクスープor和風スープ) チーズとキャベツのサラダ 牛乳 カエデの実	ごはん 豚肉とトマトのすき煮 カリフラワーの酢味噌和え みそ汁 	Ⓘ:1465kcal た:65.5g 脂:35.4g 塩:10.1g
11/30(火)	菓子パン(あんぱん) プチ野菜のキッシュ 果物(みかん) 牛乳  	ごはん さばの味噌煮 小松菜の柚子酢和え けんちん汁 ヤクルト 果物(グレープフルーツ)	ごはん 鶏肉のおろしソース (かぶのにんにく炒め) きのこの梅塩昆布和え みそ汁	Ⓘ:1487kcal た:61.9g 脂:32.2g 塩:5.2g
12/1(水)	ごはん 肉の大和煮 大根のそぼろ煮 ふりかけ(うめかつお) みそ汁	ポークカレー 大根とたらこのサラダ 牛乳 果物(ぶどう) 	ごはん 焼き餃子 野菜とひき肉の中華風炒め 中華スープ 	Ⓘ:1459kcal た:53.4g 脂:34.7g 塩:7.7g
12/2(木)	プチデニッシュ マカロニサラダ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳 	ごはん ホイコーロー キャベツと鶏肉の黒酢風味サラダ 実だくさん中華スープ ヤクルト 果物(キウイ)	わさびごはん 豆乳湯豆腐 アスパラの磯辺和え みそ汁	Ⓘ:1441kcal た:55g 脂:49.3g 塩:9.5g
12/3(金)	ごはん 肉団子 春菊とゆばの煮びたし ふりかけ(鮭) みそ汁	にしんそば 大根の柚子風味和え 牛乳 チーズババロアシュークリーム 	ごはん 豚肉の柚子胡椒風味 卵の花サラダ みそ汁	Ⓘ:1474kcal た:71.2g 脂:42.1g 塩:10.4g
12/4(土)	ロールパン 目玉焼き ソフール(ストロベリー) ストロベリージャム 牛乳	ごはん 筑前煮 切り干し大根のポン酢和え 実だくさん汁 いちごムース	ごはん チーズハンバーグ、トマトソース (グリルポテト) かにかま入りサラダ みそ汁 	Ⓘ:1476kcal た:60.6g 脂:41.1g 塩:8.2g
12/5(日)	食パン キャロットサラダ ソフール元気ヨーグルト マーマレード 牛乳	ごはん 赤魚の西京焼き おくらの磯辺和え 醤油仕立ての実だくさん汁 果物(バナナ) 	ごはん 肉詰め稲荷の煮物 ブロッコリーのごま和え みそ汁	Ⓘ:1480kcal た:54.4g 脂:28.6g 塩:7.5g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量