











## 献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
1/3(月)	ごはん お煮しめ 八幡巻 おたふく豆 すまし汁	鉄火丼 数の子 すまし汁 プリン 	ごはん 石狩煮 蟹と胡瓜の酢の物 すまし汁	Ⓘ:1344kcal た:73.3g 脂:19.3g 塩:7.6g
1/4(火)	食パン マカロニサラダ ソファール元気ヨーグルト ストロベリージャム オレンジジュース	チキンライスとホワイトシチュー 人参とりんごのサラダ 牛乳 果物(みかん) 	ごはん 豚肉の塩ちゃんこ きのご金平 みそ汁 	Ⓘ:1415kcal た:61.5g 脂:35.4g 塩:6.3g
1/5(水)	ごはん はごろも煮 わさび菜のお浸し ふりかけ(鮭) みそ汁 	ポークカレー 白菜とハムの和風サラダ 牛乳 果物(パイナップル) 	ごはん 豚肉のローズマリー風味 キャベツとチーズのサラダ コンソメスープ	Ⓘ:1471kcal た:62.1g 脂:30.9g 塩:8.4g
1/6(木)	クロワッサン ひじきとくわいのサラダ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	ごはん 鶏肉の塩麩焼き (きんぴらごぼう) 小松菜としめじの磯辺和え 豚汁 ヤクルト、果物(オレンジ)	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め (わかめのごま油炒め) 大根の中華サラダ 中華スープ 	Ⓘ:1465kcal た:61.6g 脂:43.1g 塩:7.7g
1/7(金)	七草がゆ 厚焼玉子 漬物(たくあん) ヤクルト 	年明けうどん ゆず味噌風味サラダ 牛乳 洋梨のタルト 	ごはん 肉じゃが ブロッコリーの辛子和え みそ汁	Ⓘ:1435kcal た:51.2g 脂:36.9g 塩:13.2g
1/8(土)	ロールパン ポテトサラダ ソファール(ストロベリー) ブルーベリージャム 牛乳	ごはん ハンバーグ(トマトソース) アスパラとツナのサラダ 実だくさんコンソメスープ セノーゼリー	ごはん 豚肉の辛味噌炒め おぐらのなめ茸和え とろろ昆布 	Ⓘ:1453kcal た:52.7g 脂:42.1g 塩:7.7g
1/9(日)	食パン 中華サラダ ソファール元気ヨーグルト アップルジャム 牛乳 	ごはん 白身魚の辛味マヨネーズがけ 白菜とわかめのポン酢和え 実だくさん汁 果物(バナナ)	ごはん 豚肉とねぎの炒めもの 大根のしそ風味サラダ みそ汁	Ⓘ:1462kcal た:58.8g 脂:27.9g 塩:8.5g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量