













## 献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
1/10(月) 	ごはん 鮭の塩焼き 梅春雨 金山寺味噌 みそ汁	ミートソースパスタ 海老のサラダ 牛乳 クリームコンフェ 	ごはん 鶏肉とメキシコ風アボカドサルサ ナチョス コンソメスープ 	I:1493kcal た:67.9g 脂:33.3g 塩:6.2g
1/11(火)	菓子パン(ハムロール) パンプキンサラダ 果物(みかん) 牛乳 	ごはん 油淋鶏 青梗菜の中華風サラダ 中華風豆乳スープ ヤクルト 果物(オレンジ)	ごはん ポトフ カリフラワーの明太子マヨサラダ みそ汁 	I:1454kcal た:63g 脂:35.2g 塩:6.1g
1/12(水)	ごはん 納豆 炒り卵 梅干し みそ汁 	ハヤシライス 大根サラダ,バーニャカウダ風 牛乳 果物(いちご) 	ごはん 白身魚のトマト煮 いんげんのごま和え みそ汁	I:1453kcal た:62g 脂:34.5g 塩:9.1g
1/13(木)	プチデニッシュ スクランブルエッグ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	ごはん 鱈の幽庵焼き (白菜の塩麴和え) ほうれん草の雪花菜和え 豚汁、ヤクルト 果物(グレープフルーツ)	ごはん 巢ごもり玉子 とろろ芋 みそ汁 	I:1422kcal た:56.5g 脂:39.8g 塩:7.2g
1/14(金)	ごはん さんまの梅煮 れんこん昆布煮 ふりかけ(たらこ) みそ汁	豚骨ラーメン 菜の花ときのこの辛子和え 牛乳 抹茶ワッフル 	ごはん 肉にら炒め 白菜の山椒風味和え みそ汁	I:1486kcal た:64.4g 脂:41.8g 塩:12.6g
1/15(土)	ロールパン 大根さっぱりサラダ ソフール(ストロベリー) ブルーベリージャム 牛乳	ごはん ゆで豚の味噌マヨネーズ キャベツの紫蘇の実和え 醤油仕立ての実だくさん汁 ぶどうゼリー	ごはん 肉団子の中華風甘酢餡 大根のキムチ 中華スープ 	I:1486kcal た:51.1g 脂:44.3g 塩:6.7g
1/16(日)	食パン キャロットサラダ ソフール元気ヨーグルト アップルジャム 牛乳 	ごはん 白身魚フライ そばろ入り和風コールスローサラダ 実だくさん汁 果物(バナナ) 	ごはん 鶏肉の照り焼き (切り干し大根の煮物) 白菜のレモン風味サラダ みそ汁	I:1489kcal た:57.9g 脂:27.6g 塩:6.5g

I:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量