

献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
3/28(月)	ごはん さんまおかか煮 しらす入り卵蒸し ふりかけ(たらこ) みそ汁	かき揚げそば ぜんまいの胡桃和え 牛乳 エクレア 	ごはん ちゃんこ鍋 もずくと胡瓜の酢の物 みそ汁	Ⓘ:1494kcal た:60.4g 脂:45.6g 塩:9.8g
3/29(火)	菓子パン(オレンジロール) サラダステーキ 果物(みかん) 牛乳	ごはん 鯖の味噌煮 切り干し大根のサラダ けんちん汁 果物(オレンジ) ヤクルト	ごはん ポークケチャップ 里芋のずんだ和え みそ汁 	Ⓘ:1498kcal た:63.9g 脂:31.8g 塩:6.3g
3/30(水)	ごはん 玉子豆腐 味付きめかぶ 辛子明太子 みそ汁 	オムデミorオムカレー グレープフルーツサラダ 牛乳 果物(いちご)	ごはん レバニラ かぶのたらこ和え みそ汁 	Ⓘ:1478kcal た:58.7g 脂:37.1g 塩:10.2g
3/31(木)	クロワッサン 目玉焼き 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	麻婆丼 青梗菜のサラダ 実だくさん中華スープ 果物(キウイ) ヤクルト 	ごはん 豚肉のクリームチーズソース (温野菜) キャベツの梅肉和え みそ汁	Ⓘ:1460kcal た:63.6g 脂:54.7g 塩:7.1g
4/1(金)	ごはん 鮭の卵とじ ほうれん草のお浸し ふりかけ(うめかつお) みそ汁 	ミートスパゲティ 大根のわさび風味サラダ 牛乳 牛乳プリン(いちご)	ごはん チーズハンバーグ (温野菜) マスタード風味サラダ コンソメスープ お誕生日ケーキ 	Ⓘ:1487kcal た:55g 脂:38.5g 塩:8.2g
4/2(土)	ロールパン ひじきとくわいのサラダ ソフール(ストロベリー) アップルジャム 牛乳	ごはん 鶏肉のガーリックバターソース (れんこんサラダ) 白菜のレモン風味 実だくさん汁 ぶどうゼリー 	ごはん かにクリームコロッケ (大根のゆかり和え) チキンコールスローサラダ みそ汁	Ⓘ:1494kcal た:50.8g 脂:47.6g 塩:6.1g
4/3(日)	食パン ごぼうサラダ ソフール元気ヨーグルト ブルーベリージャム 牛乳	ごはん 豚肉の山椒風味だれ (ブロッコリーの磯辺和え) 海藻サラダ 実だくさん汁 果物(バナナ)	ごはん 赤魚の照り焼き (ふきの白煮) もやしの辛子和え みそ汁 	Ⓘ:1482kcal た:61.4g 脂:30.1g 塩:7.2g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量