

## 献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
6/20(月)	ごはん とりもも炭火焼き 味付きもずく かけておいしい卵 みそ汁	ごま豆乳うどん 揚げ出し豆腐 牛乳 抹茶ワッフル 	ごはん 豚肉のオーロラソース 大根のゆかり和え みそ汁	Ⓘ:1488kcal た:68.6g 脂:46.4g 塩:9.7g
6/21(火)	菓子パン(あんぱん) ごぼうサラダ 果物(みかん) 牛乳 	ごはん さばの味噌煮 キャベツ、ハム、錦糸卵のサラダ けんちん汁 ヤクルト 果物(グレープフルーツ)	ごはん 鶏肉のキムチマヨネーズソース (ホットナムル) チョレギサラダ たまごスープ	Ⓘ:1494kcal た:60.9g 脂:36.7g 塩:5.4g
6/22(水)	しらす入り卵蒸し ほうれん草のお浸し ふりかけ(たらこ) みそ汁 	チキントマトカレー エビのサラダ 牛乳 果物(アメリカンチェリー)	ごはん 豚肉の生姜焼き (ブロッコリーとコンビーフソテー) なめこのピリ辛和え みそ汁	Ⓘ:1456kcal た:63.6g 脂:35.1g 塩:9.1g
6/23(木)	クロワッサン ミニハンバーグ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	高菜明太マヨ豚丼 きゅうりとみょうがの和え物 豚汁 ヤクルト 果物(キウイ)	ごはん 赤魚とわかめの酒蒸し、ポン酢掛け 山芋とろろ みそ汁 	Ⓘ:1481kcal た:67.8g 脂:44.7g 塩:9.8g
6/24(金)	ごはん 卵の花 味付きめかぶ 鮭フレーク みそ汁	焼きそば 茄子の辛子和え 牛乳 焼きプリンタルト 	ごはん 豚肉の味噌マヨネーズソース 大根の生姜和え とろろ昆布汁	Ⓘ:1471kcal た:55.9g 脂:48.5g 塩:10.4g
6/25(土)	ロールパン 鶏肉のピカタ ソフール(ストロベリー) アップルジャム 牛乳 	ごはん アジフライ そばろの和風サラダ 実だくさん汁 いちごムース 	ごはん 鶏肉の紅茶煮 モロヘイヤのおかか和え みそ汁	Ⓘ:1476kcal た:61.2g 脂:39.3g 塩:6.3g
6/26(日)	食パン スペイン風バイクドエッグ ソフール元気ヨーグルト アップルジャム 牛乳	ごはん 鶏つくねハンバーグ、照り焼きソース きゅうりの塩昆布和え 実だくさん汁 果物(バナナ)	ごはん 豚肉のんにく醤油がけ おぐらの梅肉和え みそ汁 	Ⓘ:1492kcal た:57.8g 脂:28.3g 塩:7g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量