











献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
8/8(月)	ごはん 越前卵巻き 卵の花 ふりかけ(うめかつお) みそ汁	冷製明太子パスタ きゅうりとチーズのサラダ 牛乳 ガリガリ君 	ごはん 豚肉の豆乳煮 野菜のおかか和え みそ汁	E:1486kcal た:60.3g 脂:41.5g 塩:10g
8/9(火)	菓子パン(ソーセージドーナツ) ほうれん草とえのきのベーコンソテー 果物(みかん) 牛乳 	ごはん 豚肉と茄子の中華味噌炒め 涼拌豆腐 酸辣湯 ヤクルト 果物(グレープフルーツ)	わかめごはん 焼き魚(ほっけ) キャベツの紫蘇の実和え みそ汁 	E:1495kcal た:60.9g 脂:39g 塩:9.7g
8/10(水)	ごはん 豆腐チキンボール 小松菜のおひたし かけておいしい卵 みそ汁	ポークカレー 玉子サラダ 牛乳 果物(すいか) 	ごはん 肉団子のトマト煮込み いんげんとハムのサラダ コンソメスープ	E:1466kcal た:54.1g 脂:35.8g 塩:10.6g
8/11(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	牛丼 野菜の浅漬け 豚汁 ヤクルト 果物(キウイ) 	ごはん 豚肉の中華風甘辛煮 春雨サラダ わかめの中華スープ	E:1449kcal た:71.5g 脂:41.3g 塩:8.6g
8/12(金)	ごはん 鮭の塩焼き 花五目玉子巻き ふりかけ(たらこ) みそ汁 	冷やし汁うどん 揚げ出し豆腐 牛乳 シュークリーム 	ごはん 鶏肉のマスタードソース かぶとしらすのポン酢和え みそ汁	E:1462kcal た:69.7g 脂:43.8g 塩:8.6g
8/13(土)	ロールパン ごまサラダ ソフール(ストロベリー) アップルジャム 牛乳	ごはん チキンカツ ツナコールスローサラダ 実だくさん汁 苺ムース 	ごはん 豚肉の梅醤油がけ おくらの磯辺和え みそ汁	E:1450kcal た:54.3g 脂:44.2g 塩:6.5g
8/14(日)	食パン コンビネーションオムレツ ソフール元気ヨーグルト ストロベリージャム 牛乳	ごはん 煮魚(カレイ) 大根と竹輪の酢味噌和え 実だくさん汁 果物(バナナ) 	ごはん 鶏肉の冷製ヨーグルトソース めかぶの土佐酢和え みそ汁 	E:1484kcal た:66.4g 脂:24g 塩:6.5g

E:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量