











## 献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
8/15(月)	ごはん ほうれん草の卵巻き ぜんまいの田舎煮 ふりかけ(たらこ) みそ汁	冷やしかき揚げそば キャベツのごま和え 牛乳 おはぎ 	ごはん レバニラ おぐらのわさび和え みそ汁	Ⓘ:1462kcal た:53.8g 脂:29.8g 塩:11g
8/16(火)	菓子パン(メロンパン) 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 鮭のモルネーソース キャベツのレモン風味サラダ チキンチャウダー ヤクルト 果物(パイナップル) 	ごはん 鶏肉の冷製、塩こうじだれ 里芋の味噌和え とろろ昆布汁	Ⓘ:1479kcal た:64.7g 脂:33.5g 塩:6.4g
8/17(水)	ごはん 味付きひろうす 切り干し大根の煮物 ふりかけ(たらこ) みそ汁	カツカレー グレープフルーツと胡瓜のサラダ 牛乳 果物(メロン) 	レタスチャーハン 棒棒鶏 さつまいものオレンジ煮 わかめの中華スープ 	Ⓘ:1471kcal た:52.8g 脂:37.6g 塩:8.6g
8/18(木)	クロワッサン ツナポテトサラダ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳 	ひじきごはん 鯖の塩焼き 金平牛蒡 豚汁 ヤクルト 果物(オレンジ)	ごはん 豚肉のトマトソース カリフラワーのにんにく風味サラダ コンソメスープ	Ⓘ:1379kcal た:59.9g 脂:45.3g 塩:7.3g
8/19(金)	ごはん 納豆 シラス入り卵蒸し 梅干し みそ汁	冷やしタンタンメン 桜えびと大根の中華サラダ 牛乳 チーズクリームクレープ 	ごはん 鶏肉のレモン醤油がけ 冬瓜の煮物 みそ汁	Ⓘ:1458kcal た:58.5g 脂:45.6g 塩:12g
8/20(土)	ロールパン プチ野菜のキッシュ ブルーベリージャム ソフール(ストロベリー) 牛乳 	ごはん 白身魚のチリソース、付け合わせ(サニーレタス) 豆腐サラダ 中華風実だくさん汁 ラ・フランスゼリー	ごはん 豆腐ハンバーグ、テリヤキソース なめこの和え物 みそ汁	Ⓘ:1478kcal た:45.4g 脂:50.8g 塩:7g
8/21(日)	食パン プチグラタン マーマレード ソフール元気ヨーグルト 牛乳 	ごはん 鯖の山椒味噌がけ キャベツの塩昆布和え 醤油仕立て実だくさん汁 果物(バナナ)	ごはん 豚肉の卸ポン酢掛け モロヘイヤのおかか和え みそ汁 	Ⓘ:1481kcal た:63.6g 脂:27.9g 塩:5.7g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量