

献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
8/22(月)	ごはん しらす入り玉子焼き ほうれん草のお浸し 海苔佃煮 みそ汁	ソース焼きそば 大根とそばろのサラダ 牛乳 アップルパイ 	ごはん 鱈の山椒風味煮 カリフラワーとかにかまのサラダ みそ汁	Ⓘ:1440kcal たん:59.6g 脂:45.1g 塩:9g
8/23(火)	菓子パン(レーズンデニッシュ) サラダステーキ 果物(みかん) 牛乳	うな丼 きゅうりの塩こうじ和え すまし汁 アイスクリーム ヤクルト 	ごはん 鶏肉の西京焼き キャベツの生姜和え みそ汁	Ⓘ:1494kcal たん:65.4g 脂:37.1g 塩:8g
8/24(水)	ごはん 玉子豆腐 味付き雌株 辛子明太子 みそ汁 	牛肉の南仏風シチューとバターライス 大豆サラダ 牛乳 果物(梨)	ごはん 豚肉のオーロラソース(冷菜) プルーンとサツマイモの煮物(温菜) みそ汁	Ⓘ:1476kcal たん:61.5g 脂:34.4g 塩:9.4g
8/25(木)	クロワッサン 焙煎胡麻風味ごぼうさらだ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	ごはん 生姜焼き 人参とツナのサラダ 豚汁 果物(キウイ)  ヤクルト	ごはん 鶏肉の中華風黒酢ソース もやしとハムの中華風サラダ わかめの中華スープ	Ⓘ:1440kcal たん:65.3g 脂:45.6g 塩:7.9g
8/26(金)	ごはん さんまのおかか煮 玉子ロール ふりかけ(鮭)  みそ汁	そうめん 切干大根の煮物 牛乳 レアチーズケーキ 	ごはん 豚肉のおろしポン酢がけ おくらのごま和え みそ汁	Ⓘ:1471kcal たん:66.4g 脂:37.5g 塩:13.8g
8/27(土)	ロールパン ひじきとくわいのサラダ アップルジャム ソフール(ストロベリー) 牛乳	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーの磯辺和え 実だくさん汁  黒糖ムース	ごはん エビチリ (アスパラの油炒め) いんげんの中華風サラダ みそ汁 	Ⓘ:1489kcal たん:57.4g 脂:43.8g 塩:6.5g
8/28(日)	食パン ほうれん草グラタン ストロベリージャム ソフール元気ヨーグルト 牛乳	ごはん ひれかつ しらすの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 鶏つくねハンバーグ、おろしポン酢 (刻み昆布サラダ) 大根と卵のサラダ みそ汁	Ⓘ:1496kcal たん:49.6g 脂:28.9g 塩:6.3g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量