

献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
8/29(月)	ごはん 味付きひろうす 中華サラダ ふりかけ(たらこ) みそ汁	バジル風味の冷製パスタ キャベツと海老のサラダ 牛乳 クリームコンフェ 	菜飯 煮魚(カレイ) おくらのしその実和え みそ汁	Ⓘ:1468kcal たん:68.2g 脂:37.1g 塩:8.5g
8/30(火)	菓子パン(チーズクリーム) 目玉焼き 果物(みかん) 牛乳 	ごはん 鶏のから揚げ きゅうりのごま和え 呉汁 ヤクルト 果物(オレンジ) 	ごはん 豚肉のレモン塩だれ カリフラワーとかにかまのわさび醤油和え みそ汁	Ⓘ:1488kcal たん:68.8g 脂:36.3g 塩:6.3g
8/31(水)	ごはん 肉団子 きのご卵焼き ふりかけ(うめかつお) みそ汁	ポークカレー 大根と鮭のサラダ 牛乳 果物(ぶどう) 	ごはん 豚肉の味噌バター炒め ゴーヤの塩昆布和え とろろ昆布汁	Ⓘ:1486kcal たん:59.4g 脂:38.5g 塩:塩:9.3g
9/1(木)	プチデニッシュ スペイン風バイクドエッグ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	ごはん 鮭のラビゴットソース きゅうりとカッターチーズのサラダ トマトスープ ヤクルト 果物(パイナップル)	ごはん ハンバーグ、おろしポン酢がけ アスパラとコンビーフのサラダ コンソメスープ お誕生日ケーキ 	Ⓘ:1490kcal たん:54.9g 脂:50.2g 塩:6g
9/2(金)	ごはん 鮭の卵とじ 筑前煮 ゆかり みそ汁	冷やし納豆そば 青梗菜の煮びたし 牛乳 お好みクリームソーダ(いちご/メロン/レモン) 	ごはん 豚キムチ モロヘイヤのなめ茸和え みそ汁	Ⓘ:1462kcal たん:62.2g 脂:35.8g 塩:10.5g
9/3(土)	ロールパン ベーコンエッグ ソフル(ストロベリー) ストロベリージャム 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 野菜のナムル 実だくさん中華スープ 黒糖ムース 	ごはん 鶏肉のマスタードソース ブロッコリーと卵のサラダ コンソメスープ	Ⓘ:1452kcal たん:58.4g 脂:47.1g 塩:6.8g
9/4(日)	食パン チーズオムレツ ソフル元気ヨーグルト ブルーベリージャム 牛乳	ごはん 豚肉の甘辛炒め 冬瓜と海老の冷やし鉢 実だくさん汁 果物(バナナ)	ごはん 和風ロールキャベツ なめこのピリ辛和え みそ汁 	Ⓘ:1481kcal たん:58.6g 脂:29.7g 塩:7.2g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量