

献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
9/5(月)	ごはん 豚肉の生姜煮 ひじきの煮物 ふりかけ(鮭) みそ汁	魚介豚骨つけ麺 春雨サラダ 牛乳 シュークリーム 	ごはん 豚肉のカレー風味炒め 切干大根のサラダ みそ汁	エ:1487kcal たんぱく質:58.4g 脂質:49.3g 食塩相当量:13.1g
9/6(火)	菓子パン(牛乳パン) ジャーマンポテト 果物(みかん) 牛乳	ごはん <small>赤魚のアンشوワイヤード、茄子のバルサミコ風味</small> 海老と胡瓜のサラダ コーンチャウダー 果物(キウイ) ヤクルト	ごはん 鶏肉の梅醤油がけ 刻み昆布サラダ みそ汁 	エ:1447kcal たんぱく質:63.3g 脂質:31.6g 食塩相当量:6.7g
9/7(水)	ごはん 納豆 五目豆 梅干し みそ汁 	ハヤシライス 大根のたらこ風味サラダ 牛乳 果物(ぶどう) 	ごはん ポークチャップ ブロッコリーとチーズのサラダ コンソメスープ	エ:1471kcal たんぱく質:63.4g 脂質:35.9g 食塩相当量:8.9g
9/8(木)	クロワッサン オムレツ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	三色丼 イカと里芋の煮物 けんちん汁 果物(グレープフルーツ) ヤクルト 	ごはん 鶏肉の味噌チーズソース (もやしの炒め物) キャベツのわさび醤油和え みそ汁	エ:1489kcal たんぱく質:69.4g 脂質:44.8g 食塩相当量:8.2g
9/9(金)	ごはん 豆腐チキンボール わさび菜のお浸し 金山寺味噌 みそ汁	月見うどん 小松菜と浅利の辛子和え 牛乳 ドームケーキ(カスタード) 	ごはん 肉野菜炒め 焼売 わかめの中華スープ	エ:1472kcal たんぱく質:59.6g 脂質:35.8g 食塩相当量:13.1g
9/10(土)	ロールパン ごまサラダ ソフール(ストロベリー) ブルーベリージャム 牛乳	ごはん 玉子入りハムカツ (ほうれん草としめじの磯辺和え) ツナサラダ 実だくさん汁 メロンムース 	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き (カリフラワーの柚子風味和え) 大根のピリ辛サラダ みそ汁	エ:1467kcal たんぱく質:56.5g 脂質:43.8g 食塩相当量:5.6g
9/11(日)	食パン ポトフ ソフール元気ヨーグルト アップルジャム 牛乳	ごはん サーモンフライ 紫蘇風味コールスローサラダ 実だくさん汁 果物(バナナ) 	ごはん 豚肉の海苔だれ めかぶの土佐酢和え みそ汁 	エ:1489kcal たんぱく質:58.8g 脂質:26.5g 食塩相当量:6.6g

エ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量