

## 献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
9/12(月)	ごはん 鶏そぼろ大豆の玉子焼き 昆布と豚肉の旨煮 海苔佃煮 みそ汁	ナポリタン 人参とハムのサラダ 牛乳 抹茶ワッフル 	ごはん 鱈の甘酒煮 おくらとなめたけの和え物 みそ汁	Ⓘ:1469kcal た:57.5g 脂:46g 塩:10.7g
9/13(火)	菓子パン(黒糖ロール) 大根さっぱりサラダ 果物(みかん) 牛乳 	ごはん チキン南蛮 胡瓜ともずくの酢の物 豚汁 ヤクルト 果物(パイナップル) 	ごはん 豚肉のわさび醤油がけ(冷菜) かぶと竹輪の煮物(温菜) みそ汁	Ⓘ:1475kcal た:63g 脂:35.1g 塩:6.9g
9/14(水)	ごはん 肉じゃが 菜の花と人参の辛子和え ふりかけ(たらこ) みそ汁 	カツカレー 大根のマスタード風味サラダ 牛乳 果物(梨) 	ごはん 鶏肉の葱だれ 高菜ともやしの炒め物 みそ汁	Ⓘ:1484kcal た:55.8g 脂:35.8g 塩:9.3g
9/15(木)	プチデニッシュ ハムチーズピカタ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	栗ご飯 焼き魚(鯖) 金平牛蒡 豚汁 ヤクルト 果物(オレンジ) 	ごはん 豚肉のガーリックバター炒め 里芋の煮っころがし みそ汁	Ⓘ:1477kcal た:64g 脂:47.1g 塩:7.6g
9/16(金)	ごはん 筑前煮 小松菜のおひたし ふりかけ(うめかつお) みそ汁	かき揚げそば キャベツのごま和え 牛乳 洋梨のタルト 	ごはん 鶏肉の黒酢ソース モロヘイヤの納豆和え みそ汁	Ⓘ:1474kcal た:55.5g 脂:43.4g 塩:9.4g
9/17(土)	ロールパン マカロニサラダ ソフール(ストロベリー) マーマレード 牛乳	ごはん カニクリームコロッケ (カリフラワーの青さ and え) しらす入り和風コールスローサラダ 実だくさん汁 お米のムース 	ごはん 豚肉のおろしポン酢がけ(冷菜) 冬瓜と浅利の煮物(温菜) みそ汁	Ⓘ:1480kcal た:52.1g 脂:46.8g 塩:6.1g
9/18(日)	食パン ミートオムレツ 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 チーズハンバーグ、トマトソース (アスパラとコーンのサラダ) ツナサラダ 実だくさんコンソメスープ 果物(バナナ)	ごはん かに玉 豆腐の中華サラダ 中華スープ 	Ⓘ:1479kcal た:51.9g 脂:27.5g 塩:7.9g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量