

## 献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
9/26(月)	ごはん かにかま玉子焼き きんぴらごぼう ふりかけ(たらこ) みそ汁 	きのこ鮭のバター醤油パスタ 人参と卵のサラダ 牛乳 チーズババロアシュークリーム	ごはん 白身魚のオーロラソース キャベツの塩昆布和え みそ汁	Ⓘ:1481kcal たん:57.2g 脂:46.3g 塩:8.6g
9/27(火)	菓子パン(アンドーナツ) コンビネーションオムレツ 果物(みかん) 牛乳 	ごはん 秋刀魚の塩焼き 茄子のごま酢和え 豚汁 ヤクルト 果物(パイナップル)	ごはん 鶏肉の南蛮ソース もやしのわさび和え みそ汁	Ⓘ:1480kcal たん:62.5g 脂:36.8g 塩:6.4g
9/28(水)	ごはん 南瓜の鶏そぼろ煮 春菊と湯葉の煮びたし ふりかけ(鮭) みそ汁	欧風ビーフカレー 大根の味噌ヨーグルト和え 牛乳 果物(ぶどう)	ごはん 肉じゃが おくらのゆかり風味和え みそ汁 	Ⓘ:1461kcal たん:60.2g 脂:32g 塩:9.2g
9/29(木)	プチデニッシュ 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 鶏肉の醤油マヨネーズソース 胡瓜とそぼろのサラダ さつま汁 ヤクルト 果物(グレープフルーツ)	ごはん 豚肉の韓国風辛味噌炒め 四色ナムル わかめのスープ 	Ⓘ:1468kcal たん:63.9g 脂:44.9g 塩:8.9g
9/30(金)	ごはん 炒り卵 大根のそぼろ煮 ふりかけ(うめかつお) みそ汁	いか天そば 茄子の海老はさみ揚げ 牛乳 ドームケーキ(カスタード) 	ごはん シュクメルリ 茄子のサラダ コンソメスープ 	Ⓘ:1491kcal たん:58.6g 脂:44.4g 塩:8g
10/1(土)	ロールパン ひじきとくわいのサラダ ソフール(ストロベリー) ブルーベリージャム 牛乳	ごはん エビカツ 糸寒天入りコールスローサラダ 実だくさん汁 黒糖ムース 	五目炒飯 焼き餃子 大根とわかめのサラダ 中華スープ	Ⓘ:1486kcal たん:45.5g 脂:47.1g 塩:6.9g
10/2(日)	食パン キャロットサラダ ソフール元気ヨーグルト マーマレード 牛乳	ごはん 豚肉のガーリックソテー 海藻サラダ 実だくさん汁 果物(バナナ)	ごはん 鶏肉の葱味噌だれ 冬瓜の海老あんかけ とろろ昆布汁 	Ⓘ:1445kcal たん:63.2g 脂:24.4g 塩:7.2g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量