

## 献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
10/10(月)	ごはん 味付きひろうす 切り干し大根の煮物 海苔佃煮 みそ汁	パンネ・ボロネーゼ グレープフルーツと胡瓜のサラダ 牛乳 カエテの実 	ごはん 豚肉のレモン醤油がけ 里芋の味噌和え とろろ昆布汁	Ⓘ:1486kcal た:60.3g 脂:35.6g 塩:9.2g
10/11(火)	菓子パン(オレンジロール) プチグラタン 果物(マンゴー) 牛乳	焼きおにぎり 唐揚げと玉子焼き、野菜のおかか和え 豚汁 ヤクルト 果物(みかん) 	ごはん 白身魚の塩こうじだれ おからのわさび和え みそ汁	Ⓘ:1457kcal た:67g 脂:31.2g 塩:8.2g
10/12(水)	ごはん ほうれん草の卵巻き ぜんまいの田舎煮 ふりかけ(たらこ) みそ汁	ポークカレー 大根のレモン風味サラダ 牛乳 果物(梨) 	ごはん 肉にら炒め ブロッコリーのごま和え みそ汁 	Ⓘ:1467kcal た:60.4g 脂:39.2g 塩:8.8g
10/13(木)	クロワッサン ツナポテトサラダ 果物(マンダリンオレンジ) 型抜きチーズ 牛乳	松茸ごはん 焼き魚(さば) さつまいものオレンジ煮 のっぺい汁 ヤクルト 果物(グレープフルーツ) 	ごはん 豚肉のトマトソース (かぶのにんにく風味) カリフラワーのピクルス、フェネル風味 コンソメスープ	Ⓘ:1442kcal た:57.7g 脂:42.8g 塩:6.1g
10/14(金)	ごはん 納豆 シラス入り卵蒸し 梅干し みそ汁	味噌ラーメン 桜えびとキャベツの中華サラダ 牛乳 チーズタルト 	ごはん 鶏肉のゆずみそがけ なめこの和え物 みそ汁	Ⓘ:1482kcal た:70.9g 脂:41.4g 塩:13g
10/15(土)	ロールパン プチ野菜のキッシュ ブルーベリージャム ソフル(ストロベリー) 牛乳	ごはん シヤモフライ、大根の梅肉和え キャベツの塩昆布和え 実だくさん汁 ココアムース 	ごはん 小籠包 豆腐サラダ わかめの中華スープ 	Ⓘ:1468kcal た:44.9g 脂:48.6g 塩:7.9g
10/16(日)	食パン サラダステーキ マーメイド ソフル元気ヨーグルト 牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグ、テリヤキソース 冬瓜の煮物 実だくさん汁 果物(バナナ) 	ごはん 豚肉の卸ポン酢掛け モロヘイヤのおかか和え みそ汁	Ⓘ:1472kcal た:62g 脂:27g 塩:6.7g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量