

## 献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
10/17(月)	ごはん 玉子ロール ほうれん草のお浸し ふりかけ(鮭) みそ汁	きのこそば プルーンとサツマイモの蜂蜜和え 牛乳 クリームコンフェ 	ごはん 焼き魚(さんま) キャベツの生姜和え みそ汁	E:1592kcal た:65.7g 脂:49.3g 塩:11.6g
10/18(火)	菓子パン(カスタード) ほうれん草グラタン 果物(みかん) 牛乳	ごはん 鮭のオーロラソース 人参とツナのサラダ チキントマトスープ 	ごはん 豚肉の葱塩だれ ブロッコリーの磯辺和え みそ汁	E:1589kcal た:85.5g 脂:36.8g 塩:6.9g
10/19(水)	ごはん 玉子豆腐 味付き雌株 辛子明太子 みそ汁 	シーフードカレー 大豆サラダ 牛乳 果物(梨)	ごはん 揚げ餃子 春雨サラダ 中華スープ 	E:1588kcal た:53.7g 脂:45.4g 塩:11.5g
10/20(木)	クロワッサン パンプキンサラダ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	ごはん 豚キムチ炒め 大根のサラダ さつま汁 果物(キウイ) 	ごはん 鶏肉のチリソースがけ もやしの中華風サラダ わかめの中華スープ	E:1589kcal た:79.8g 脂:54.2g 塩:9.5g
10/21(金)	ごはん さんまのおかか煮 きのこ卵焼き ゆかり みそ汁	煮ぼうとう 人参のごま和え 牛乳 チョコタルト	ごはん とんかつ コーン入りコールスローサラダ みそ汁 	E:1556kcal た:62.2g 脂:42.5g 塩:11g
10/22(土)	ロールパン ひじきとくわいのサラダ アップルジャム ソフール(ストロベリー) 牛乳	ごはん 肉豆腐 大根と卵のサラダ 実だくさん汁 ぶどうゼリー 	ごはん ミートボールのデミグラス煮込み カリフラワーとかにかまのサラダ コンソメスープ 	E:1580kcal た:60.1g 脂:46.1g 塩:6g
10/23(日)	食パン 焙煎胡麻風味ごぼうさらだ ストロベリージャム ソフール元気ヨーグルト 牛乳 	ごはん 豚肉の黒酢醤油がけ 焼き茄子の塩こうじ和え 実だくさん汁 ももゼリー	ごはん 鶏肉の西京焼き アスパラとしらすの和え物 みそ汁	E:1590kcal た:84g 脂:42.9g 塩:7.5g

E:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量