

献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
10/24(月)	ごはん 筑前煮 鮭の卵とじ ふりかけ(たらこ) みそ汁	とんこつラーメン キャベツと海老のサラダ 牛乳 エクレア 	ごはん 家常豆腐 おくらのしその実和え みそ汁	Ⓘ:1585kcal た:67.8g 脂:49.4g 塩:12.4g
10/25(火)	菓子パン(ツナチーズ) 中華サラダ 果物(みかん) 牛乳 	ごはん 鶏のから揚げ 青梗菜の煮びたし 豚汁 果物(オレンジ) 	ごはん 煮魚(カレイ) カリフラワーとかにかまのわさび醤油和え みそ汁	Ⓘ:1583kcal た:86g 脂:37.8g 塩:8.4g
10/26(水)	ごはん 納豆 ほうれん草のお浸し 梅干し みそ汁 	ポークカレー 鶏肉と大根のサラダ 牛乳 果物(バナナ)	ごはん 鶏肉のおろしポン酢 アスパラガスの塩昆布和え みそ汁 	Ⓘ:1585kcal た:76.5g 脂:26.9g 塩:9.8g
10/27(木)	プチデニッシュ ベーコンエッグ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	きのこごはん 焼き魚(鯖) 人参の白和え のっぺい汁 果物(パイナップル) 	ごはん 豚肉のバター醤油 なめこのおろし和え みそ汁	Ⓘ:1590kcal た:79.1g 脂:60.9g 塩:9.5g
10/28(金)	ごはん 大根のそぼろあんかけ 鶏レバーの時雨煮 ふりかけ(うめかつお) みそ汁	チキンパスタ(ジェノベーゼorトマト) 胡瓜とハムのサラダ 牛乳 ストロベリークレープ 	ごはん メンチカツ チーズサラダ みそ汁	Ⓘ:1579kcal た:71.4g 脂:36.5g 塩:10.7g
10/29(土)	ロールパン 目玉焼き ソフル(ストロベリー) ストロベリージャム 牛乳 	ごはん 鶏肉のマスタードソース おくらのピリ辛和え 実だくさん汁 黒ゴマプリン	ごはん 豚肉の甘辛炒め モロヘイヤのなめ茸和え みそ汁	Ⓘ:1583kcal た:92.7g 脂:44.1g 塩:8g
10/30(日)	食パン スペイン風バイクドエッグ ソフル元気ヨーグルト ブルーベリージャム 牛乳	ごはん 生姜焼き ブロッコリーのごま和え 実だくさん汁 黒糖ムース	ごはん ロールキャベツ いんげんと卵のサラダ コンソメスープ 	Ⓘ:1578kcal た:69.8g 脂:43.8g 塩:7.6g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量