

献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
10/31(月)	ごはん 豚肉の生姜煮 ひじきの煮物 ふりかけ(鮭) みそ汁	ソース焼きそば レモン風味サラダ 牛乳 シュークリーム 	ごはん チリコンカン かぶの浅漬け みそ汁	Ⓘ:1564kcal た:62.2g 脂:48.1g 塩:12.5g
11/1(火)	菓子パン(ツナチーズ) キャロットサラダ 果物(みかん) 牛乳	ごはん 赤魚の塩こうじ焼き 若布の酢味噌和え 豚汁 果物(キウイ)	ごはん チーズハンバーグ(トマトソース) ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ お誕生日ケーキ 	Ⓘ:1544kcal た:71.4g 脂:36.1g 塩:7.7g
11/2(水)	ごはん 越前卵巻き 五目豆 ふりかけ(たらこ) みそ汁 	ハヤシライス 根菜サラダ 牛乳 果物(洋梨) 	ごはん 牛肉コロケ チーズサラダ みそ汁	Ⓘ:1586kcal た:56.6g 脂:36.9g 塩:9g
11/3(木)	クロワッサン ジャーマンポテト 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	ごはん 牛肉の赤ワイン煮 ほうれん草と帆立のサラダ トマトスープ 果物(グレープフルーツ) 	ごはん 鶏肉のチーズソース 小松菜と椎茸の磯辺和え みそ汁	Ⓘ:1568kcal た:80.5g 脂:49.2g 塩:6.5g
11/4(金)	ごはん 豆腐チキンボール わさび菜のお浸し 金山寺味噌 みそ汁	かき揚げうどん 里芋のたらこ風味サラダ 牛乳 ドームケーキ(カスタード)	ごはん 豚肉のカレー風味炒め 豆腐のサラダ みそ汁 	Ⓘ:1543kcal た:66.9g 脂:36.1g 塩:11.4g
11/5(土)	ロールパン ごまサラダ ソフル(ストロベリー) ブルーベリージャム 牛乳	ごはん ポークチャップ カリフラワーの甘酢和え柚子風味 実だくさん汁 パインゼリー 	ごはん 鶏肉の梅醤油がけ キャベツのわさび醤油和え みそ汁	Ⓘ:1550kcal た:81.6g 脂:38g 塩:8.3g
11/6(日)	食パン チーズオムレツ ソフル元気ヨーグルト マーマレード 牛乳	ごはん 豚肉のガーリックソテー 刻み昆布サラダ 実だくさん汁 バナナムース	ごはん おでん いんげんのおかか和え みそ汁 	Ⓘ:1575kcal た:72.8g 脂:47.8g 塩:6.9g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量