

献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
11/7(月)	ごはん 厚焼き玉子 野菜大豆煮 海苔佃煮 みそ汁	鴨南蛮そば 揚げ出し豆腐 牛乳 たいやき 	ごはん 豚肉のヨーグルトソース めかぶの土佐酢和え みそ汁	E:1560kcal た:78.6g 脂:39.9g 塩:9.8g
11/8(火)	菓子パン(クリームパン) オムレツ 果物(みかん) 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 酸辣湯 果物(グレープフルーツ) 	わかめごはん 焼き魚(ほっけ) キャベツの紫蘇の実和え みそ汁 	E:1575kcal た:74.6g 脂:51.5g 塩:11.4g
11/9(水)	ごはん 花五目玉子巻き 小松菜のおひたし ふりかけ(うめかつお) みそ汁 	オムカレー ハムサラダ 牛乳 果物(柿)	ごはん 豚肉のチゲ 野菜のナムル わかめのスープ	E:1597kcal た:66g 脂:44.3g 塩:9.6g
11/10(木)	クロワッサン ごまサラダ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根の煮物 けんちん汁 果物(キウイ) 	ごはん 鶏肉の豆乳煮 ブロッコリーのおかか和え みそ汁	E:1591kcal た:91.5g 脂:47.4g 塩:8.3g
11/11(金)	ごはん 味付きひろうす 卵の花 かけておいしい卵 みそ汁	焼うどん 玉子サラダ 牛乳 クリームブッセ 	ごはん 豚肉のマヨネーズソース かぶとしらすのポン酢和え みそ汁	E:1566kcal た:71.4g 脂:53.2g 塩:8.2g
11/12(土)	ロールパン ポテトサラダ ソフール(ストロベリー) アップルジャム 牛乳	ごはん エビカツ ツナコールスローサラダ 実だくさん汁 黒ゴマプリン 	ごはん 豚肉の生姜醤油 おからの磯辺和え みそ汁	E:1595kcal た:68.1g 脂:44.7g 塩:8.9g
11/13(日)	食パン コンビネーションオムレツ ソフール元気ヨーグルト ストロベリージャム 牛乳	ごはん 煮魚(カレイ) 大根と竹輪の酢味噌和え 実だくさん汁 苺ムース 	ごはん 肉団子のトマト煮込み アスパラとチーズのサラダ コンソメスープ 	E:1595kcal た:86g 脂:36.7g 塩:9.7g

E:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量