

献立表

障害者支援施設新光苑

区分	朝	昼	夕	合計
5/4(月)	ごはん 花五目卵巻 切干大根 ふりかけ(鮭) みそ汁	たぬきそば 大根の味噌煮 牛乳 黒糖ムース 	ごはん 豚肉とにらの塩炒め (温野菜) 里芋の和風サラダ みそ汁	I:1492kcal た:62.6g 脂:36g 塩:14.8g
5/5(火)	菓子パン パンプキンサラダ 果物(パイナップル) 牛乳 	ひじきごはん 鯖の塩焼き りんごと水菜のサラダ 豚汁 果物(キウイ) ヤクルト	ごはん チキンソテー (マスタードブラウンソース) アスパラガスのごまマヨネーズサラダ コンソメスープ	I:1441kcal た:60g 脂:40.5g 塩:7.3g
5/6(水)	ごはん 玉子ロール おくらのゆば和え ふりかけ(たらこ) みそ汁	ハヤシライス きゅうりのたらこ風味サラダ 牛乳 果物(びわ) 	ごはん 豚肉の味噌生姜焼き (温野菜) きのこのごま酢和え とろろ昆布汁	I:1436kcal た:62.2g 脂:34.2g 塩:9.2g
5/7(木)	クロワッサン プチグラタン 果物(みかん) 型抜きチーズ  牛乳	ナシレマゴレン&サテ (インドネシア風炒飯&焼き鳥) ガドガド(インドネシア風の和え物) ソトアヤム(インドネシア風チキンスープ) 果物(ライチ)、ヤクルト	ごはん 豆腐の野菜あんかけ めかぶときゅうりの土佐酢和え みそ汁 	I:1494kcal た:66.4g 脂:45.6g 塩:7.7g
5/8(金)	ごはん 鶏もも炭火焼 味付きもずく のり佃煮 みそ汁	しょうゆラーメン 中華風冷奴 牛乳 きなこプリン 	ごはん 肉団子の酢豚 キャベツとアサリのにんにく炒め 中華スープ	I:1486kcal た:59.2g 脂:46g 塩:10.1g
5/9(土)	ロールパン ツナポテトサラダ 果物(マンゴー) いちごジャム 牛乳	ごはん 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き (里芋の含め煮) キャベツのおかか和え 実だくさん汁 ソフル (ストロベリー)	ごはん 煮込みハンバーグ 大根のレモン風味サラダ コンソメスープ 	I:1465kcal た:55.9g 脂:40.2g 塩:6.0g
5/10(日)	食パン ひじきとくわいのサラダ 果物(セニョリータバナナ) マーマレード  牛乳	ごはん チキンソテー(オニオンペッパーソース) (ジャガイモのソテー) 温野菜サラダ、バーニャカウダ風ソース 実だくさんコンソメスープ ソフル元気ヨーグルト	ごはん 玉子入りハムカツ (アスパラとコーンのソテー) しらすの和風コールスローサラダ みそ汁	I:1484kcal た:57.1g 脂:39.1g 塩:7.5g

I:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量