

献立表

障害者支援施設新光苑

| 区分 | 朝 | 昼 | 夕 | 合計 |
|---------|---|--|---|---|
| 7/20(月) | ごはん 鮭の塩焼き わさび菜のお浸し ゆかり みそ汁  | サラダうどん 茹で鶏としいたけの卸し酢 牛乳 アップルパイ | ごはん キスの天ぷら、おろしだれ (焼きなすのおかか和え) ブロッコリーの辛子和え みそ汁 | I:1453kcal た:62.4g 脂:40.1g 塩:15.0g |
| 7/21(火) | 菓子パン(ピザロール) チーズオムレツ 果物(みかん) 牛乳 | 肉巻きおにぎりと唐揚げ きゅうり漬け チョコバナナ ラムネ  | ごはん 煮魚(カレイ)、共煮 おくらとしめじのお浸し みそ汁 | I:1493kcal た:53.4g 脂:35.1g 塩:7.9g |
| 7/22(水) | ごはん 納豆 厚焼たまご 梅干し みそ汁 | チヂミ 青梗菜、豚肉のオイスターソース炒め 牛乳 果物(桃)  | ごはん 肉団子の酢豚 春雨サラダ わかめの中華スープ | I:1459kcal た:52.8g 脂:45.2g 塩:10.1g |
| 7/23(木) | プチデニッシュ ベーコンとポテトのクリーム煮 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳 | 麻婆丼or中華丼 きゅうりの中華風辛み和え 実だくさん中華スープ ヤクルト 果物(グレープフルーツ) | ごはん 豚肉のケチャップ炒め (温野菜) キャロット・ラ・ペ コンソメスープ  | I:1450kcal た:54.4g 脂:48.1g 塩:8.8g |
| 7/24(金) | ごはん こうや豆腐と海老の玉子とじ 紅白なます ふりかけ(たらこ) みそ汁 | ミートスパゲティ ひじきサラダ 牛乳 ぶどうゼリー  | ごはん 白身魚の酒蒸し、香味ダレ 大根と鶏肉の辛子和え みそ汁 | I:1482kcal た:62.7g 脂:35.0g 塩:8.10g |
| 7/25(土) | ロールパン 玉子とチーズのオープン焼き ソフル(ストロベリー) ブルーベリージャム 牛乳  | ごはん 鶏肉のきのこソース (しめじとピーマンの炒り煮) カリフラワーと海老の酢味噌和え 実だくさん汁 プリン | ごはん 肉じゃがコロッケ (ブロッコリーのとろろ昆布和え) チキンのコールスローサラダ、ごま風味 みそ汁 | I:1475kcal た:59.8g 脂:41.5g 塩:6.4g |
| 7/26(日) | 食パン マカロニサラダ 果物(セニョリータバナナ) アップルジャム 牛乳 | ごはん きのこ入りホワイトシチューフライ (ゴーヤの炒め物) コーンのコールスローサラダ 実だくさん汁 ソフル元気ヨーグルト | ごはん 鶏肉の塩麴焼き (里芋の煮物) 胡瓜とツナの生姜風味和え みそ汁  | I:1489kcal た:53.3g 脂:41.0g 塩:6.12g |

I:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量