

献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
9/21(月)	ごはん 花五目玉子巻き 紅白なます ふりかけ(梅かつお) みそ汁	ミートスパゲティ 人参のヨーグルトサラダ 牛乳 ラ・フランスゼリー	ごはん 鶏肉の七味マヨネーズがけ (しめじの炒り煮) ブロッコリーの辛子和え みそ汁	Ⓘ:1476kcal たん:63.9g 脂:35.2g 塩:6.10g
9/22(火)	菓子パン(ごまみそ) スクランブルエッグ 果物(みかん) 牛乳	ごはん さばの味噌煮 きゅうりとしらすの酢の物 けんちん汁 ヤクルト 果物(オレンジ)	ごはん ゆで豚のおろしだれ (付け合わせ) 里芋といかの煮物 みそ汁	Ⓘ:1494kcal たん:63.7g 脂:32.9g 塩:6.11g
9/23(水)	ごはん 玉子ロール 昆布と豚肉のうま煮 ふりかけ(たらこ) みそ汁	バターチキンカレー 大根とツナの和風サラダ 牛乳 果物(梨)	ごはん ゴーヤチャンプルー アスパラガスのにんにく味噌和え とろろ昆布汁	Ⓘ:1444kcal たん:61.5g 脂:39.2g 塩:7.10g
9/24(木)	クロワッサン 大根さっぱりサラダ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	五目ずし ほうれん草と湯葉のお浸し 豚汁 ヤクルト 果物(パイナップル)	ごはん 肉団子の酢豚 キャベツとしいたけのごま風味サラダ わかめの中華スープ	Ⓘ:1489kcal たん:47.7g 脂:52.0g 塩:8.50g
9/25(金)	ごはん 厚焼き玉子 さんまのおかか煮 金山寺味噌 みそ汁	ビビン麺 四色ナムル 牛乳 プチ焼きいも	ごはん きのこ帆立のグラタン 野菜のカレー風味ピクルス コンソメスープ	Ⓘ:1471kcal たん:56.9g 脂:41.3g 塩:9.11g
9/26(土)	ロールパン パンプキンサラダ ソファール(ストロベリー) ストロベリージャム 牛乳	ごはん 鶏肉のマスタードマヨネーズソース (かぼちゃの煮物) かぶと水菜の梅肉和え 実だくさん汁 野菜と果物のゼリー	ごはん キーマカレークノーデル (もやしと玉子の炒め物) 塩昆布入りコールスローサラダ みそ汁	Ⓘ:1479kcal たん:49.9g 脂:43.2g 塩:5.10g
9/27(日)	食パン キャロットサラダ 果物(セニョリータバナナ) マーマレード 牛乳	ごはん エビフライ (いんげんの胡桃味噌和え) そぼろ入りコールスローサラダ 実だくさん汁 ソファール元気ヨーグルト	ごはん 豚肉のスタミナ炒め (温野菜) 大根の明太子マヨネーズサラダ みそ汁	Ⓘ:1456kcal たん:56.7g 脂:37.0g 塩:7.10g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量