

献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
9/28(月)	ごはん 旬彩焼き 野菜大豆煮 ふりかけ(鮭) みそ汁	味噌ラーメンor五目ラーメン 切り干し大根のサラダ 牛乳 ももゼリー	ごはん 鶏肉と栗のクリーム煮 油揚げと大根のサラダ コンソメスープ	Ⓘ:1483kcal たん:67.0g 脂:39.3g 塩:11.5g
9/29(火)	菓子パン ほうれん草とえのきのベーコンソテー 果物(みかん) 牛乳	ごはん チキン南蛮 ひじきのサラダ きのこ汁 ヤクルト 果物(キウイ)	ごはん 焼き魚(さんま) かぶのおかか和え みそ汁	Ⓘ:1486kcal たん:60.0g 脂:41.9g 塩:6.90g
9/30(水)	ごはん 肉じゃが 大根のそぼろ煮 ふりかけ(梅かつお) みそ汁	ポークカレー 人参とチーズのサラダ 牛乳 果物(ぶどう)	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き (キャベツのソース炒め) ごぼうの胡麻醤油和え みそ汁	Ⓘ:1458kcal たん:56.9g 脂:32.8g 塩:8.60g
10/1(木)	プチデニッシュ マカロニサラダ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	豚丼 キャベツのわさび和え けんちん汁 ヤクルト お月見デザート	ごはん たらちり蒸し おくらとなめたけの和え物 みそ汁	Ⓘ:1485kcal たん:63.9g 脂:42.6g 塩:9.50g
10/2(金)	ごはん 納豆 高野豆腐の寄せ煮 梅干し みそ汁	肉うどん 青梗菜としいたけのお浸し 牛乳 洋梨のタルト	ごはん 回鍋肉 ゴーヤーと豆腐のごま風味サラダ わかめの中華スープ	Ⓘ:1469kcal たん:65.8g 脂:48.4g 塩:14.9g
10/3(土)	ロールパン ツナポテトサラダ ソフール(ストロベリー) アップルジャム 牛乳	ごはん イカフライ (ソテー) とうもろこしコールスローサラダ 実だくさん汁 黒糖ムース	ごはん 鶏肉の卸し煮 (共煮) しめじとわかめの紫蘇風味和え みそ汁	Ⓘ:1499kcal たん:57.0g 脂:43.1g 塩:6.11g
10/4(日)	食パン ひじきとくわいのサラダ 果物(セニョリーバナナ) ブルーベリージャム 牛乳	ごはん ポークチャップ (温野菜) きゅうりのレモン風味和え 実だくさんスープ ソフール元気ヨーグルト	ごはん コロッケ (ソテー) しらす入りコールスローサラダ みそ汁	Ⓘ:1496kcal たん:51.0g 脂:39.6g 塩:10.0g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量