

## 献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
11/9(月)	ごはん こうや豆腐と海老の玉子とじ 鶏そぼろ大豆の玉子焼き ふりかけ(梅かつお) みそ汁	しょうゆラーメン 大根の甘酢生姜和え 牛乳 いちごクレープ	ごはん 鶏肉とじゃがいものマヨネーズ焼き かぶの磯辺和え みそ汁	Ⓘ:1487kcal た:62.4g 脂:46.0g 塩:10.1g
11/10(火)	菓子パン(フルーツヨーグルト) キャロットサラダ 果物(みかん) 牛乳	ごはん 鶏のから揚げ、ねぎソース ごぼうサラダ けんちん汁 ヤクルト 果物(オレンジ)	ごはん 鶏肉の八丁味噌煮 鮭なます とろろ昆布汁	Ⓘ:1443kcal た:61.6g 脂:33.9g 塩:6.70g
11/11(水)	ごはん 納豆 小松菜のおひたし 梅干し みそ汁	秋野菜カレー 大根とりんごの メープル風味ドレッシング 牛乳 果物(柿)	ごはん 白身魚のすり流し 塩こうじ卵 みそ汁	Ⓘ:1469kcal た:61.1g 脂:39.6g 塩:9.50g
11/12(木)	プチデニッシュ スクランブルエッグ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	麻婆丼 きのこことざーサイの中華和え 実だくさん中華スープ ヤクルト 果物(キウイ)	ごはん 参鶏湯風 白菜のピリ辛和え みそ汁	Ⓘ:1483kcal た:60.1g 脂:52.7g 塩:7.80g
11/13(金)	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 ふりかけ(たらこ) みそ汁	鴨南蛮そば 豆腐のなめこあんかけ 牛乳 ドーナツ	ごはん ゆで豚と温野菜の胡麻だれ スナップエンドウと卵のサラダ みそ汁	Ⓘ:1496kcal た:76.7g 脂:36.1g 塩:16.10g
11/14(土)	ロールパン チキンのオープン焼き ソフール(ストロベリー) ブルーベリージャム 牛乳	ごはん 鶏肉のオニオンペッパーソース (野菜炒め) キャベツのごま味噌和え 醤油仕立ての実だくさん汁 豆乳ブラマンジェ	ごはん ホタテ風味フライ (大根の炒り煮) キムチ風味マヨの コールスローサラダ コンソメスープ	Ⓘ:1471kcal た:56.7g 脂:48.2g 塩:6.10g
11/15(日)	食パン サラダステーキ 果物(セニョリーバナナ) アップルジャム 牛乳	ごはん 豚肉のんにく風味炒め (温野菜) なめことおらのわさび和え 実だくさん汁 ソフール元気ヨーグルト	ごはん 牛肉コロッケ (白菜のかつお味噌和え) かにかま入りコールスローサラダ みそ汁	Ⓘ:1495kcal た:56.3g 脂:40.6g 塩:7.11g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量