

献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
11/16(月)	ごはん さんまのおかか煮 れんこん昆布煮 ふりかけ(鮭) みそ汁	煮ほうとう 白菜とツナの和え物 牛乳 生チョコケーキ	ごはん 白身魚と豆腐の揚げ出し とろろの梅肉和え みそ汁	Ⓘ:1487kcal た:55.2g 脂:45.5g 塩:9.60g
11/17(火)	菓子パン(フル-ベリー-ロール) ベーコンエッグ 果物(みかん) 牛乳	ひじきご飯 焼き魚(ほっけ) がんもどきと大根の煮物 豚汁 ヤクルト 果物(グレープフルーツ)	ごはん 煮豚 しめじの明太子和え みそ汁	Ⓘ:1478kcal た:65.0g 脂:35.8g 塩:8.12g
11/18(水)	ごはん 玉子しんじょ 梅春雨 ふりかけ(梅かつお) みそ汁	チキントマトシチューとバターライス チーズ入りコールスローサラダ 牛乳 果物(洋梨)	ごはん 鶏肉のごま焼き (アスパラガスの醤油炒め) 大根と寒天の甘酢和え みそ汁	Ⓘ:1475kcal た:60.5g 脂:33.9g 塩:11.0g
11/19(木)	クロワッサン ほうれん草とえのきのベーコンソテー 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	味噌カツ丼 白菜とほうれん草のお浸し けんちん汁 ヤクルト 果物(パイナップル)	ごはん 鮭のヨーグルトソース (温野菜) ひじきときのこのサラダ コンソメスープ	Ⓘ:1480kcal た:56.0g 脂:49.0g 塩:7.11g
11/20(金)	ごはん 鶏もも炭火焼 わさび菜のお浸し ふりかけ(たらこ) みそ汁	ナポリタン 炒めベーコンとレタスのサラダ 牛乳 クリームブッセ	ごはん 豚肉の塩たれ炒め (温野菜) 大根のゆずみそ和え みそ汁	Ⓘ:1484kcal た:56.8g 脂:48.1g 塩:11.6g
11/21(土)	ロールパン ポテトカップグラタン ソフール(ストロベリー) マーマレード 牛乳	ごはん 照り焼きハンバーグ (大根の炒り煮) おくらのおかか和え 実だくさん汁 コーヒーゼリー	ごはん 鶏肉の酒蒸し、中華風ごまソース (もやしの油炒め) キャベツの華風和え 中華スープ	Ⓘ:1481kcal た:59.2g 脂:42.1g 塩:8.30g
11/22(日)	食パン 若鶏のピカタ 果物(セニョリーバナナ) ストロベリージャム 牛乳	ごはん ポークチャップ (グリル野菜) 白菜のサラダ 洋風実だくさん汁 ソフール元気ヨーグルト	ごはん 鶏肉の七味マヨネーズがけ (ブロッコリーの磯辺和え) かぶと若布の酢の物 みそ汁	Ⓘ:1479kcal た:63.0g 脂:36.0g 塩:10.9g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量