

献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
12/14(月)	ごはん 越前玉子巻 ぜんまいの田舎煮 ふりかけ(鮭) みそ汁	野菜ときのこのボンゴレ 白菜の辛子明太子サラダ 牛乳 牛乳プリン	ごはん 豚肉の塩炒め (温野菜) もやしのラー油和え みそ汁	Ⓘ:1475kcal た:56.3g 脂:38.5g 塩:13.0g
12/15(火)	菓子パン 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、共煮 ごぼうと豚肉の炒り煮 けんちん汁 ヤクルト 果物(パイナップル)	わかめごはん とろろ鍋風 大根の金山寺味噌和え みそ汁	Ⓘ:1493kcal た:59.6g 脂:36.3g 塩:11.0g
12/16(水)	ごはん 花五目卵巻 きんぴらごぼう ふりかけ(たらこ) みそ汁	チキンカレー ツナサラダ 牛乳 果物(きんかん)	ごはん ポークビーンズ 大根と紫蘇の実の和風サラダ コンソメスープ	Ⓘ:1443kcal た:56.9g 脂:29.0g 塩:9.70g
12/17(木)	クロワッサン キャロットサラダ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	にぎり寿司 フライドチキンと温野菜サラダ クリスマスケーキ シャンメリー、ジュース	ごはん 湯豆腐 おからのとろろ昆布和え みそ汁	Ⓘ:1502kcal た:61.4g 脂:54.0g 塩:6.40g
12/18(金)	ごはん 納豆 さんまおかか煮 梅干し みそ汁	肉そば キャベツのピーナッツ和え 牛乳 たい焼き	ごはん 鶏のわさびマヨネーズソース (いんげんとハムのソテー) アスパラのおかか和え みそ汁	Ⓘ:1492kcal た:74.5g 脂:37.8g 塩:12.4g
12/19(土)	ロールパン ほうれん草グラタン ソファール(ストロベリー) マーマレード 牛乳	ごはん 鶏肉の玉ねぎソース (大根と縮緬の炒り煮) 小松菜と白菜の辛子和え 実だくさん汁 桃ゼリー	ごはん イカフライ (ブロッコリーのソテー) カレー風味のコールスローサラダ みそ汁	Ⓘ:1478kcal た:57.2g 脂:40.5g 塩:7.70g
12/20(日)	食パン ほうれん草とえのきのベーコンソテー 果物(セニョリーバナナ) ストロベリージャム 牛乳	ごはん エビカツ (ブロッコリーのチーズ風味ソテー) コーン入りの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 肉豆腐 しめじの卸し酢和え みそ汁	Ⓘ:1482kcal た:60.4g 脂:41.3g 塩:6.10g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量