

献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
1/18(月)	ごはん 鶏肉の炭火焼き 中華サラダ 金山寺味噌 みそ汁	ごはん 鶏の照り焼き (白菜の炒り煮) 小松菜の卵とじ 焼きいも 牛乳	ごはん 豚肉とビーツの煮込み カリフラワーのカレー風味ピクルス コンソメスープ	Ⓘ:1476kcal たんぱく質:72.8g 脂質:28.7g 食塩相当量:8.40g
1/19(火)	菓子パン(ツナコーン) 大根さっぱりサラダ 果物(みかん) 牛乳	ごはん 鯖の甘酒味噌焼き 金平ごぼう けんちん汁 ヤクルト	ごはん 塩ちゃんこ煮 モロヘイヤと豆腐の和え物 みそ汁	Ⓘ:1435kcal たんぱく質:61.6g 脂質:32.0g 食塩相当量:7.12g
1/20(水)	ごはん 肉じゃが 鮭の玉子とじ ふりかけ(うめかつお) みそ汁	ポークカレー キャベツとハムのホットサラダ 牛乳 果物(パイナップル)	ごはん 焼き魚(鮭) (大豆味噌) 白菜の煮浸し みそ汁	Ⓘ:1445kcal たんぱく質:63.4g 脂質:31.7g 食塩相当量:8.11g
1/21(木)	クロワッサン ハムチーズピカタ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き (小松菜とあさりのにんにく炒め) 大根と豚肉の煮物 粕汁 ヤクルト	ごはん 豚肉の甘辛炒め (温野菜) キャベツのわさび和え みそ汁	Ⓘ:1455kcal たんぱく質:71.0g 脂質:44.5g 食塩相当量:7.12g
1/22(金)	ごはん 納豆 いわしのトマト煮 梅干し みそ汁	つけ麺 きのこ豚肉のオイスターソース炒め 牛乳 杏仁豆腐	ごはん エビマヨ (温野菜) 白菜の中華風甘酢和え わかめの中華スープ	Ⓘ:1497kcal たんぱく質:56.5g 脂質:51.5g 食塩相当量:10.5g
1/23(土)	ロールパン 海老グラタン ソファール(ストロベリー) マーマレード 牛乳	ごはん 鶏肉の西京焼き (とうもろこしと枝豆のソテー) 人参と鶏肉の温野菜サラダ 実だくさん汁 ぶどうゼリー	ごはん ヒレカツ (温野菜) かぶとさつま揚げの煮物 みそ汁	Ⓘ:1483kcal たんぱく質:62.1g 脂質:38.1g 食塩相当量:7.40g
1/24(日)	食パン キャロットサラダ 果物(セニョリータバナナ) ストロベリージャム 牛乳	ごはん サイコロステーキ (野菜炒め) 白菜の磯辺和え 実だくさん汁 ソファール元気ヨーグルト	ごはん 豚肉のガーリックバターソテー (温野菜) 大根と桜えびの煮物 みそ汁	Ⓘ:1492kcal たんぱく質:57.0g 脂質:45.5g 食塩相当量:7.10g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量