

献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
2/1(月)	ごはん 魚の照り焼き 切り干し大根の煮物 ゆかり みそ汁	ごはん 麻婆豆腐 青梗菜のオイスターソース炒め 大学芋 牛乳	ごはん 鶏肉の葱塩焼き (キャベツのわさび和え) 大根のゆず風味甘酢和え みそ汁	Ⓘ:1476kcal た:63.6g 脂:36.7g 塩:8.60g
2/2(火)	菓子パン ほうれん草とえのきのソテー 果物(みかん) 牛乳	恵方巻 菜の花の辛子和え 豚汁 ヤクルト 節分ポーロ	ごはん 煮魚(カレイ)、共煮 小松菜としめじのお浸し みそ汁	Ⓘ:1481kcal た:67.1g 脂:28.8g 塩:8.60g
2/3(水)	ごはん かに入り卵蒸し おくらのゆば和え 海苔佃煮 みそ汁	鶏肉のほうれん草カレー 大根とわかめのサラダ 牛乳	ごはん 肉ニラ炒め 焼売 わかめの中華スープ	Ⓘ:1441kcal た:61.2g 脂:33.7g 塩:10.1g
2/4(木)	クロワッサン ミニチキン(レモンハーブ) 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	ごはん 鶏のから揚げ (さつまいものレモン煮) ほうれん草と椎茸の煮びたし けんちん汁 ヤクルト	ごはん おでん キャベツと魚肉ソーセージのソース炒め みそ汁	Ⓘ:1491kcal た:61.2g 脂:46.6g 塩:5.50g
2/5(金)	ごはん 八幡巻き はごろも煮 ふりかけ(たらこ) みそ汁	きのこ汁蕎麦 白菜のごま和え 今川焼 牛乳	ごはん 味噌豆乳シチュー 桃のコンポート とろろ昆布汁	Ⓘ:1466kcal た:69.3g 脂:33.5g 塩:10.9g
2/6(土)	ロールパン 根菜のサラダ ソフール(ストロベリー) アップルジャム 牛乳	ごはん チキンソテー、デミグラスソース (キャベツのソテー) 白菜のサラダ 実だくさんスープ 黒糖ムース	ごはん アジフライ (里芋の煮っころがし) コールスローサラダ みそ汁	Ⓘ:1473kcal た:51.9g 脂:42.4g 塩:5.11g
2/7(日)	食パン スペイン風バイクドエッグ 果物(セニョリーバナナ) ブルーベリージャム 牛乳	ごはん 生姜焼き (温野菜) 大根の梅肉和え 実だくさん汁 ソフール元気ヨーグルト	ごはん わかさぎの天ぷら、おろし醤油がけ キャベツとわかめの紫蘇風味サラダ みそ汁	Ⓘ:1445kcal た:57.9g 脂:36.3g 塩:12.0g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量