

献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
2/15(月)	ごはん 豆腐のそぼろあん包み 五目豆 ふりかけ(うめかつお) みそ汁	ごはん 回鍋肉 蒸し鶏の中華サラダ 肉まん 牛乳	ごはん 白身魚の照り焼き (カリフラワーのからし和え) オクラの梅肉和え みそ汁	Ⓘ:1472kcal た:65.6g 脂:33.4g 塩:8.60g
2/16(火)	菓子パン(オレンジロール) ポテトカップグラタン 果物(みかん) 牛乳	ひじきごはん 焼き魚(あじ) 豚肉とごぼうの炒り煮 豚汁 ヤクルト	ごはん 豚肉の味噌マヨネーズがけ (煮びたし) かぶのそぼろ煮 とろろ昆布汁	Ⓘ:1456kcal た:68.3g 脂:36.3g 塩:11.0g
2/17(水)	ごはん 鮭の塩焼き ぜんまい田舎煮 ふりかけ(たらこ) みそ汁	カツカレー 大根とかにかまのサラダ 牛乳	ごはん 鶏肉のおろし煮 キャベツのゆかり和え みそ汁	Ⓘ:1456kcal た:62.3g 脂:35.2g 塩:8.90g
2/18(木)	クロワッサン ポトフ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	ごはん やわらかステーキ 白菜と海老のサラダ 豚汁 ヤクルト	稲荷寿司 芋煮 モロヘイヤのおかか和え みそ汁	Ⓘ:1497kcal た:55.2g 脂:63.2g 塩:7.90g
2/19(金)	ごはん 鶏もも炭火焼き かぼちやの鶏そぼろ煮 ふりかけ(鮭) みそ汁	ミートスパゲッティ キャベツと卵のサラダ 牛乳 カステラ	ごはん 豆腐チゲ 四色ナムル わかめの中華スープ	Ⓘ:1516kcal た:57.8g 脂:37.0g 塩:10.0g
2/20(土)	ロールパン マカロニサラダ ソファール(ストロベリー) マーマレード 牛乳	ごはん 生姜焼き 切り干し大根のサラダ 実だくさん汁 ぶどうゼリー	ごはん 牛肉コロッケ (温野菜) コールスローサラダ みそ汁	Ⓘ:1496kcal た:50.6g 脂:45.4g 塩:6.11g
2/21(日)	食パン 大根さっぱりサラダ ソファール元気ヨーグルト ストロベリージャム 牛乳	ごはん チーズハンバーグ、トマトソース (付け合わせ) いんげんのサラダ コンソメスープ 果物(バナナ)	ごはん 焼き豆腐といかの煮物 なめこのピリ辛和え みそ汁	Ⓘ:1481kcal た:52.1g 脂:31.8g 塩:7.80g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量