

## 献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
5/3(月)	ごはん 厚焼玉子 きんぴらごぼう ふりかけ(うめかつお) みそ汁	温玉カレー ひじきサラダ 牛乳 プリン	ごはん 豆腐ハンバーグ (カレー風味ピクルス) 刻み昆布サラダ みそ汁	Ⓘ:1493kcal た:57.2g 脂:37.6g 塩:8.60g
5/4(火)	菓子パン(ハムエッグ) プチ野菜のキッシュ 果物(みかん) 牛乳	ごはん 船場煮 豚肉とごぼうの金平 実だくさん汁 果物(ぶどう) ヤクルト	猫ごはん 豆腐と海老の薄葛煮 大根の生姜和え みそ汁	Ⓘ:1490kcal た:60.0g 脂:34.1g 塩:6.11g
5/5(水)	ホットケーキ ごぼうサラダ ブルーベリーヨーグルト メープル&マーガリン 牛乳	五目寿司 人参の胡桃和え 鯛の潮汁 ストロベリーショート	ごはん 白身魚の韓国風漬け焼き (ホットナムル) そら豆とツナのサラダ わかめのスープ	Ⓘ:1478kcal た:61.6g 脂:42.5g 塩:6.11g
5/6(木)	プチデニッシュ 中華サラダ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	豚丼 もやしの辛子和え けんちん汁 果物(オレンジ) ヤクルト	ごはん ポークケチャップ (温野菜) ブロッコリーサラダ コンソメスープ	Ⓘ:1490kcal た:66.5g 脂:44.0g 塩:8.10g
5/7(金)	ごはん はごろも煮 わさび菜のお浸し ふりかけ(鮭) みそ汁	いか天そば キャベツのごま味噌和え 牛乳 たい焼き	ごはん 鶏肉のアボカド風味マヨ焼き (青梗菜の醤油炒め) さつま揚げと大根の煮物 とろろ昆布汁	Ⓘ:1479kcal た:65.1g 脂:40.0g 塩:9.11g
5/8(土)	ロールパン ミートインオムレツ ソファール(ストロベリー) ブルーベリージャム 牛乳	ごはん ハムカツ (もやしの黒胡椒炒め) レモン風味コールスローサラダ 実だくさん汁 ぶどうゼリー	ごはん ゆで豚のトマトチーズソース (アスパラガスのソテー) キャロットサラダ コンソメスープ	Ⓘ:1454kcal た:50.1g 脂:44.8g 塩:5.50g
5/9(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 鶏肉のホワイトソースがけ (青さ and え) おくらとわかめのサラダ 実だくさん汁 果物(バナナ)	ごはん 肉じゃがコロッケ (温野菜) 錦糸卵入りコールスローサラダ みそ汁	Ⓘ:1488kcal た:52.1g 脂:30.1g 塩:6.10g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量