

献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
5/17(月)	ごはん 豚肉の生姜煮 ひじきの煮物 のり佃煮 みそ汁	豚しゃぶうどん 茄子の海老はさみ揚げ 牛乳 どら焼き(カスタード)	ごはん 鶏肉とにらの炒め物 (温野菜) アスパラのナムル わかめスープ	I:1483kcal た:61.2g 脂:39.1g 塩:9.12g
5/18(火)	菓子パン ウインナー玉子巻き 果物(みかん) 牛乳	ごはん 鶏肉のタップナードソース (茄子のアラビアータ) ハムと大根のサラダ ミネストローネ ヤクルト、果物(キウイ)	ごはん カレイの梅煮 ほうれん草と しめじのごまだれ和え みそ汁	I:1488kcal た:64.6g 脂:35.1g 塩:8.11g
5/19(水)	海苔茶漬け 厚焼玉子 漬物(しば漬け) 牛乳	握り寿司 茶碗蒸し 鯛の潮汁 ケーキ ジュース	ごはん 豆腐の野菜あんかけ とろろ芋 みそ汁	I:1471kcal た:66.2g 脂:32.2g 塩:9.50g
5/20(木)	プチデニッシュ きのご玉子焼き 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	鶏そぼろ丼 きゅうりの浅漬け風 豚汁 ヤクルト 果物(オレンジ)	ごはん ゆで豚の葱塩だれ (かぶの煮物) おくらとなめ茸の和え物 みそ汁	I:1496kcal た:70.8g 脂:46.5g 塩:8.12g
5/21(金)	ごはん 納豆 昆布と豚肉のうま煮 梅干し みそ汁	鶏そば ごぼうの天ぷら 牛乳 焼きドーナツ	ごはん 煮込みハンバーグ 人参と卵の炒め物 コンソメスープ	I:1491kcal た:60.6g 脂:40.6g 塩:10.5g
5/22(土)	ロールパン 若鶏のピカタ ソフール(ストロベリー) ストロベリージャム 牛乳	ごはん 生姜焼き弁当 麦茶 黒糖ムース	ごはん 鶏のはちみつ味噌焼き (ブロッコリーのバター醤油) モロヘイヤの煮びたし みそ汁	I:1479kcal た:67.8g 脂:37.7g 塩:7.90g
5/23(日)	食パン ポテトカップグラタン ソフール元気ヨーグルト ブルーベリージャム 牛乳	ごはん 鶏肉の塩麴焼き (いんげんの磯辺和え) 茄子のおろし酢和え きのご汁 果物(バナナ)	ごはん コロッケ (温野菜) 青じそ風味コールスローサラダ みそ汁	I:1479kcal た:52.5g 脂:26.8g 塩:5.70g

I:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量