











献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
12/6(月)	ごはん 豚肉の生姜煮 ひじきの煮物 ふりかけ(たらこ) みそ汁	カレーうどん れんこんの海老はさみ揚げ 牛乳 今川焼 	ごはん 豆腐チャンプルー モロヘイヤのおかか和え みそ汁	エ:1483kcal たん:59.2g 脂:37g 塩:9.6g
12/7(火)	菓子パン(ツイストドーナツ) 玉子とかぼちゃのオープン焼き 果物(みかん) 牛乳 	ごはん グリルチキン、グリビッシュソース 白菜とツナのサラダ 豚汁 ヤクルト 果物(パイナップル)	ごはん ゆで豚のりんごソース 大根の金山寺味噌和え みそ汁 	エ:1490kcal たん:66.7g 脂:34.9g 塩:6.1g
12/8(水)	ごはん 昆布と豚肉のうま煮 五目豆 かけておいしい卵 みそ汁	ハヤシライス 人参のバルサミコ風味サラダ 牛乳 果物(ぶどう) 	ごはん 鶏肉の明太マヨネーズ焼き たくあんの香り和え みそ汁	エ:1477kcal たん:60.3g 脂:35.3g 塩:8.4g
12/9(木)	クロワッサン ベーコンエッグ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳 	鮪のから揚げ丼、生姜だれ 白菜の塩だれサラダ のっぺい汁 ヤクルト 果物(オレンジ)	わかめごはん おでん もやしのにり辛和え みそ汁 	エ:1474kcal たん:57.1g 脂:47.7g 塩:8g
12/10(金)	ごはん 納豆 旬彩焼き 梅干し みそ汁	醤油ラーメン 錦糸卵と大根の中華風サラダ 牛乳 ごま団子 	ごはん キッシュ風 アスパラのサラダ コンソメスープ	エ:1494kcal たん:61.4g 脂:48.4g 塩:10.9g
12/11(土)	ロールパン ひじきとくわいのサラダ ソフール(ストロベリー) ブルーベリージャム 牛乳	ごはん エビフライ とうもろこし入りコールスローサラダ 実だくさん汁 セノビーゼリー	ごはん 豚肉のトマト煮込み 刻み昆布のゆかり風味サラダ みそ汁 	エ:1492kcal たん:53.9g 脂:40.6g 塩:7.1g
12/12(日)	食パン パンプキンサラダ ソフール元気ヨーグルト アップルジャム 牛乳 	ごはん 煮魚(カレイ) 長芋の梅肉和え 実だくさん汁 果物(バナナ) 	ごはん 鶏肉のしそ風味だれ ほうれん草のなめ茸和え みそ汁	エ:1459kcal たん:62.5g 脂:23.2g 塩:6.8g

エ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量