

献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
12/20(月)	ごはん ひろす煮 味付きもずく ゆかり みそ汁 	親子南蛮そば 茄子の海老はさみ揚げ 牛乳 プリン 	ごはん ポテトグラタン 玉子といんげんのサラダ コンソメスープ	Ⓘ:1497kcal た:54.9g 脂:48.5g 塩:10.1g
12/21(火)	菓子パン (フルーツ-ゲルトペ-ストリー) マカロニサラダ 果物(みかん) 牛乳	ひじきごはん 焼き魚(鯖) 大根のわさびマヨネーズ和え 豚汁 ヤクルト 果物(オレンジ)	ごはん 鶏の照り焼き おくらの昆布和え みそ汁 	Ⓘ:1446kcal た:63.4g 脂:36.4g 塩:8g
12/22(水)	ごはん 玉子豆腐 味付きめかぶ 辛子明太子 みそ汁	ポークカレー シーザーサラダ 牛乳 果物(りんご) 	ごはん 煮魚(ぶり) 白菜の酢の物 みそ汁	Ⓘ:1460kcal た:57.8g 脂:37g 塩:8.5g
12/23(木)	クロワッサン ひじきとくわいのサラダ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳 	ごはん 麻婆豆腐or八宝菜 棒棒鶏サラダ 中華風コーンスープ ヤクルト 果物(パイナップル)	稲荷寿司 豚肉とごぼうの炒り煮 かぶの生姜和え みそ汁 	Ⓘ:1449kcal た:55.7g 脂:56.5g 塩:9.1g
12/24(金)	ごはん 納豆 鮭の卵とじ 梅干し みそ汁 	ちゃんぽん 肉まん 牛乳 アップルパイ 	ごはん 豆腐の中華風蟹あんかけ チヂミ 中華スープ	Ⓘ:1475kcal た:60.5g 脂:39.9g 塩:12g
12/25(土)	ロールパン ポテトサラダ ソフル(ストロベリー) アップルジャム 牛乳 	ごはん 生姜焼き モロヘイヤのおかか醤油和え 実だくさん汁 黒糖ムース	ごはん 水餃子 春雨サラダ わかめの中華スープ 	Ⓘ:1460kcal た:54.3g 脂:40g 塩:7.5g
12/26(日)	食パン 根菜のサラダ ソフル元気ヨーグルト ブルーベリージャム 牛乳	ごはん ヒレカツ カレー風味のサラダ 実だくさん汁 果物(バナナ) 	ごはん 鶏肉のマスタード風味ソース 白菜の梅風味サラダ みそ汁	Ⓘ:1483kcal た:58.4g 脂:26.9g 塩:6.5g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量