

## 献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
1/31(月)	ごはん 鮭の塩焼き 味付きめかぶ 焼きたらこ みそ汁	酸辣湯麺 おからサラダ 牛乳 いちごシヨート 	ごはん 豚肉と豆腐の豆乳煮 里芋の煮っころがし みそ汁	Ⓘ:1448kcal た:73.2g 脂:40.3g 塩:10.2g
2/1(火)	菓子パン(レズンデニッシュ) サラダステーキ 果物(みかん) 牛乳 	ごはん チキンフリカッセ キャベツと蟹のサラダ トマトスープ ヤクルト 果物(パイナップル)	ごはん レバニラ 大根としその実サラダ みそ汁 	Ⓘ:1457kcal た:63.2g 脂:27.6g 塩:7.5g
2/2(水)	ごはん さんまおかか煮 ほうれん草のお浸し ふりかけ(たらこ) みそ汁	ほうれん草カレー 大根のサラダ 牛乳 果物(いちご) 	ごはん 豚肉の生姜焼き (ブロッコリーのソテー) 野菜のピーナツ和え みそ汁	Ⓘ:1492kcal た:64g 脂:39.3g 塩:8.9g
2/3(木) 節分	プチデニッシュ 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 	恵方巻 白菜のゆず酢和え 呉汁 ヤクルト 節分ボーロ 	ごはん 鶏肉とフスマ いんげんのスパイス風味サラダ コンソメスープ	Ⓘ:1472kcal た:56.5g 脂:44.6g 塩:5.6g
2/4(金)	ごはん さんま梅煮 おくらと湯葉の和え物 ふりかけ(うめかつお) みそ汁	かきたまうどん しめじと菜の花のお浸し 牛乳 洋梨のタルト 	ごはん 豚肉の西京味噌焼き (ぜんまいの炒り煮) チキンサラダ みそ汁 	Ⓘ:1463kcal た:65.7g 脂:40.3g 塩:11g
2/5(土)	ロールパン 根菜サラダ ソファール(ストロベリー) ストロベリージャム 牛乳 	ごはん サーモンフライ (じゃが芋と隠元のホットサラダ) 赤紫蘇風味コールスローサラダ 実だくさん汁 メロンムース	ごはん 豚肉と大根のゆず味噌がけ モロヘイヤの辛子酢和え みそ汁 	Ⓘ:1473kcal た:57g 脂:43.1g 塩:5.9g
2/6(日)	食パン ポテトカップグラタン ソファール元気ヨーグルト マーマレード 牛乳	ごはん 豚肉の醤油炒め (もやしのおかか和え) 白菜と生姜のサラダ 実だくさん汁 果物(バナナ) 	ごはん 煮魚(赤魚) おくらの磯辺和え みそ汁	Ⓘ:1479kcal た:61.1g 脂:25.2g 塩:7.1g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量