











献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
2/14(月) HAPPY VALENTINE'S DAY♥	ごはん 越前玉子巻き 小松菜のお浸し ふりかけ(たらこ) みそ汁	パンネボロネーゼ 玉葱と海老のサラダ 牛乳 チョコレートムース 	ごはん チキンソテー (ハニーマスタードソース) キャベツのヨーグルトサラダ コンソメスープ	I:1484kcal た:63.1g 脂:36.5g 塩:8.3g
2/15(火)	菓子パン(牛乳パン) ミニハンバーグ 果物(みかん) 牛乳 	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き ひじきと豆腐のサラダ 豚汁 ヤクルト 果物(パイナップル)	菜飯 おでん (焼き豆腐,巾着,大根,玉子,人参) ブロッコリーと魚肉ソーセージ炒め みそ汁 	I:1453kcal た:61.3g 脂:33.3g 塩:7g
2/16(水)	ごはん 鶏もも炭火焼き きんぴらごぼう ゆかり みそ汁	ポークカレー 切り干し大根のサラダ 牛乳 果物(いちご) 	ごはん 鱈の焼き南蛮 モロヘイヤとしらすのお浸し みそ汁	I:1450kcal た:62.2g 脂:30.1g 塩:8.4g
2/17(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 	韓国風三色丼 蟹と大根のサラダ カムジャタン風スープ ヤクルト 果物(キウイ)	ごはん ゆで豚のアボカドソース 白菜と寒天のサラダ みそ汁 	I:1469kcal た:61.4g 脂:45.7g 塩:6.5g
2/18(金)	ごはん さんまの梅煮 花五目玉子巻き ふりかけ(うめかつお) みそ汁	味噌ラーメン 白菜の棒棒鶏サラダ 牛乳 プチ焼き芋 	ごはん 鶏肉のブルーチーズソース 押し麦入りサラダ コンソメスープ	I:1464kcal た:69.7g 脂:41.7g 塩:10.8g
2/19(土)	ロールパン ハムチーズピカタ ソフル(ストロベリー) マーメイド 牛乳 	ごはん 鶏の照り焼き (ほうれん草,もやし,桜エビのお浸し) 大根の金山寺味噌和え 実だくさん汁 ハスカップゼリー	ごはん ハムカツ そぼろ入りコルスロ-サラダ みそ汁 	I:1448kcal た:58.2g 脂:37.5g 塩:6.4g
2/20(日)	食パン ごまサラダ ソフル元気ヨーグルト ストロベリージャム 牛乳	ごはん 和風ロールキャベツ 人参の辛子マヨサラダ 実だくさん汁 果物(バナナ) 	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 青梗菜の中華サラダ わかめの中華スープ	I:1461kcal た:54.9g 脂:30.3g 塩:7.3g

I:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量