









献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
3/14(月)	ごはん 豆腐チキンボール 卵の花 かけておいしい卵 みそ汁	ファルファール、 たらこときのこのクリームソース そぼろ入りサラダ 牛乳 チョコレートロールケーキ	ごはん 鶏肉のカスレ風 アスパラの和風サラダ コンソメスープ 	Ⓘ:1467kcal た:66.7g 脂:34.5g 塩:8.2g
3/15(火)	菓子パン(うぐいすパン) オムレツ 果物(みかん) 牛乳 	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 大根の柚子胡椒風味和え けんちん汁 果物(キウイ) ヤクルト	ごはん スンドゥブ もやしのナムル 中華スープ	Ⓘ:1467kcal た:63.6g 脂:31.8g 塩:7.8g
3/16(水)	ごはん 越前玉子巻き 味付きもずく ふりかけ(うめかつお) みそ汁	ポークカレー 豆のサラダ 牛乳 果物(いちご) 	ごはん 鶏肉のチーズソース ねぎ塩チキンサラダ コンソメスープ	Ⓘ:1427kcal た:59.2g 脂:32.8g 塩:7.3g
3/17(木)	クロワッサン ほうれん草とえのきのベーコンソテー 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳 	三色丼 青梗菜としめじの磯辺和え 豚汁 果物(オレンジ) ヤクルト	ごはん 豚肉の赤ワインソース りんごと白菜のサラダ コンソメスープ 	Ⓘ:1489kcal た:63.5g 脂:47.3g 塩:7.8g
3/18(金)	海苔茶漬け れんこん炒め 漬物(たくあん) オレンジジュース 	にゅう麺 ごぼうの天ぷら 牛乳 アップルパイ	ごはん 肉野菜炒め いんげんのごま和え みそ汁 	Ⓘ:1481kcal た:60.4g 脂:32.6g 塩:14.2g
3/19(土)	ロールパン ごまサラダ ソファール(ストロベリー) ブルーベリージャム 牛乳 	ごはん イワシフライ (人参のにんにく醤油炒め) コールスローサラダ 実だくさん汁 ヨーグルトゼリー	ごはん 鶏肉のわさびマヨネーズ焼き カリフラワーと アボカドのグリルサラダ みそ汁	Ⓘ:1483kcal た:54.1g 脂:44.7g 塩:5.5g
3/20(日)	食パン コンビネーションオムレツ ソファール元気ヨーグルト アップルジャム 牛乳	ごはん ゆで豚の塩麩がけ (かぶのゆかり和え) ブロッコリーとしらすの和え物 実だくさん汁 果物(バナナ)	ごはん かに玉 春雨サラダ わかめの中華スープ 	Ⓘ:1477kcal た:57.7g 脂:26.6g 塩:8.3g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量