

## 献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
5/9(月)	ごはん 越前玉子巻き 味付きもずく ゆかり みそ汁 	野菜と海鮮の和風ペペロンチーノ きゅうりとチーズのサラダ 牛乳 豆乳ブラマンジェ 乳酸菌クッキー 	ごはん 鶏肉のオーロラソース 里芋の煮っころがし みそ汁	Ⓘ:1472kcal た:58g 脂:41.5g 塩:8.4g
5/10(火)	菓子パン(シナモンロール) オムレツ 果物(みかん) 牛乳 乳酸菌クッキー 	ごはん ウクライナ風ビーフストロガノフ アボカドと海老のサラダ コーンポタージュ ヤクルト 果物(グレープフルーツ) 	炊き込みごはん 白身魚の塩こうじ焼き もやしのわさび和え みそ汁	Ⓘ:1479kcal た:64.4g 脂:35.2g 塩:7g
5/11(水)	ごはん スコッチエッグ 小松菜のお浸し ふりかけ(うめかつお) みそ汁	ハヤシライス 大根の明太子風味サラダ 牛乳 果物(メロン) 乳酸菌クッキー 	ごはん 豚肉のにんにく味噌だれ キャベツの生姜風味和え とろろ昆布汁	Ⓘ:1493kcal た:60.9g 脂:35.1g 塩:8g
5/12(木)	クロワッサン ほうれん草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 乳酸菌クッキー	中華丼 エビチリサラダ 酸辣湯 ヤクルト 果物(キウイ) 	ごはん チキングラタン ソテーアスパラとベーコンのサラダ コンソメスープ 	Ⓘ:1499kcal た:65.3g 脂:49.2g 塩:7.5g
5/13(金)	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 	卵とじうどん ごぼうサラダ 牛乳 抹茶ワッフル 乳酸菌クッキー 	ごはん 豚肉の醤油煮込み かぶの中華そぼろ煮 わかめの中華スープ	Ⓘ:1444kcal た:65.5g 脂:3.7g 塩:12.9g
5/14(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 チキンカツ (いんげんの炒り煮) ツナコールスローサラダ 実だくさん汁 いちごムース 	ごはん 煮魚(さわら) おぐらの磯辺和え みそ汁	Ⓘ:1490kcal た:53.5g 脂:47.6g 塩:6g
5/15(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 豚肉の梅だれ もやしのごま酢和え 実だくさん汁 果物(バナナ)	ごはん 水餃子 バンバンジーサラダ 中華スープ 	Ⓘ:1479kcal た:55.8g 脂:29.1g 塩:6.2g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量