





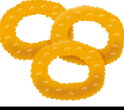



## 献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
7/18(月)	ごはん とりもも炭火焼き ほうれん草のお浸し ふりかけ(うめかつお) みそ汁	サラダうどん 揚げ茄子のおろし和え 牛乳 クリームブッセ 	ごはん 豚肉のワイン煮 かぶのサラダ コンソメスープ	Ⓔ:1469kcal た:62.5g 脂:40.1g 塩:7.7g
7/19(火)	菓子パン(ブルーベリーロール) 大根さっぱりサラダ 果物(みかん) 牛乳	肉巻きおにぎりとフランクフルト わたあめ ソフトドリンク 果物(すいか) アイス 	ごはん 白身魚のもろみしょうゆがけ(冷菜) ひじきサラダ みそ汁	Ⓔ:1405kcal た:47.5g 脂:32.5g 塩:7.3g
7/20(水)	ごはん 鶏そぼろ大豆の玉子焼き 味付きもずく ふりかけ(鮭) みそ汁 	グリーンカレー タイ風そぼろサラダ 牛乳 果物(桃) 	ごはん 豚肉のオーロラソース 長芋の青さและ みそ汁	Ⓔ:1481kcal た:62g 脂:37.9g 塩:8g
7/21(木)	プチデニッシュ マカロニサラダ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	バターコーンごはん 鮭のポシェ、ハーブ風味 夏みかんのサラダ ガスパチョ ヤクルト 果物(オレンジ) 	ごはん 鶏肉の胡麻醤油だれ (里芋の白煮) 焼きなすのおかか和え みそ汁	Ⓔ:1488kcal た:60.9g 脂:50.6g 塩:7.6g
7/22(金)	ごはん 肉じゃが 菜の花と人参の辛子和え ふりかけ(たらこ) みそ汁	冷やし中華(香味ごまだれor旨辛担担) 大学芋 牛乳 杏仁豆腐 	ごはん 肉豆腐 モロヘイヤと紫蘇の実の和え物 みそ汁	Ⓔ:1466kcal た:58.2g 脂:48.3g 塩:10.9g
7/23(土)	ロールパン パンプキンサラダ ソフール(ストロベリー) マーマレード 牛乳	ごはん イカフライ (切り干し大根の和え物) ツナコールスローサラダ 実だくさん汁 コーヒーゼリー 	ごはん 豚肉の葱塩炒め ブロッコリーの辛子和え みそ汁	Ⓔ:1477kcal た:55.1g 脂:43.1g 塩:6g
7/24(日)	食パン ミートオムレツ ソフール元気ヨーグルト ストロベリージャム 牛乳	ごはん 煮魚(赤魚) きゅうりの磯辺和え 実だくさん汁 果物(バナナ)	ごはん 焼き餃子 春雨サラダ わかめの中華スープ 	Ⓔ:1481kcal た:52.3g 脂:26.1g 塩:6.9g

Ⓔ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量