






献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
11/28(月)	ごはん 豆腐チキンボール 卵の花 ふりかけ(たらこ) みそ汁	ナポリタン 大根と帆立のサラダ 牛乳 アップルパイ 	ごはん 豚肉の塩だれ カリフラワーと竹輪のわさび醤油和え みそ汁	E:1584kcal た:73.7g 脂:45.3g 塩:11g
11/29(火)	菓子パン(シナモンロール) スペイン風バイクドエッグ 果物(みかん) 牛乳 	ごはん 鶏のから揚げ ひじきの豆腐和え けんちん汁 果物(オレンジ)	ごはん 鱈の甘酒煮 キャベツの香味和え みそ汁	E:1591kcal た:85.3g 脂:40.4g 塩:6.7g
11/30(水)	ごはん 鮭の卵とじ 筑前煮 ゆかり みそ汁	シーフードカレー 大根と鶏肉のサラダ 牛乳 果物(りんご) 	ごはん マヨ玉包み揚げ コールスローサラダ みそ汁	E:1583kcal た:57.1g 脂:38.8g 塩:10.1g
12/1(木)	プチデニッシュ オムレツ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	五目ごはん 赤魚の幽庵焼き きゅうりのたらこ和え 呉汁 果物(パイナップル)	ごはん チーズハンバーグ、デミグラスソース かぶとかにかまのサラダ コンソメスープ お誕生日ケーキ	E:1557kcal た:73.7g 脂:53.2g 塩:9.3g
12/2(金)	ごはん 味付きひろうす きのご卵焼き ふりかけ(鮭) みそ汁	たぬきそば 小松菜の煮びたし 牛乳 クレープ(カスタード) 	ごはん 肉ニラ炒め モロヘイヤのなめ茸和え みそ汁 	E:1555kcal た:72.1g 脂:45.3g 塩:13g
12/3(土)	ロールパン チーズオムレツ ソフール(ストロベリー) ストロベリージャム 牛乳 	ごはん 麻婆豆腐 野菜のナムル 実だくさん中華スープ パインゼリー 	ごはん 鶏肉のマスタードソース ブロッコリーと卵のサラダ コンソメスープ	E:1577kcal た:71.5g 脂:54.6g 塩:7.4g
12/4(日)	食パン ベーコンエッグ ソフール元気ヨーグルト ブルーベリージャム 牛乳	ごはん 豚肉の甘辛炒め 冬瓜と海老の煮物 実だくさん汁 バナナムース	ごはん 和風ロールキャベツ かぶのゆかり和え みそ汁 	E:1563kcal た:68.3g 脂:44.3g 塩:8.3g

E:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量