







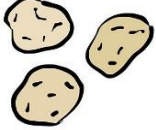
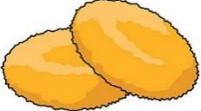


献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
02/20 (月)	ごはん さんまのおかか煮 ひじき煮 ふりかけ(鮭) みそ汁	肉うどん 人参とツナのサラダ 牛乳 シュークリーム 	ごはん 鶏肉の赤ワイン煮 もやしのサラダ コンソメスープ	Ⓔ:1582kcal た:85.6g 脂:42.4g 塩:11.8g
02/21 (火)	菓子パン ひじきとくわいのサラダ 果物(みかん) 牛乳 	五目ごはん 焼き鯖の醤油糀がけ 野菜の辛子和え 豚汁 果物(伊予柑)	ごはん 豚肉の甘酢しょうゆがけ モロヘイヤのおかか和え みそ汁 	Ⓔ:1598kcal た:79.8g 脂:46.2g 塩:8.1g
02/22 (水)	ごはん 納豆 金平牛蒡 梅干し みそ汁 	豚丼 海藻とおくらのサラダ 牛乳 果物(バナナ) 	ごはん 白身魚の葱味噌だれ キャベツの磯辺和え とろろ昆布汁	Ⓔ:1591kcal た:74.3g 脂:26.7g 塩:12.3g
02/23 (木)	ぶどうパン カクテルフルーツ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ ヤクルト 	キーマカレー ほうれん草と海老のサラダ 牛乳 果物(キウイ)	ごはん ボルシチ キャロットラペ コンソメスープ	Ⓔ:1550kcal た:65.4g 脂:42.1g 塩:8.5g
02/24 (金)	ごはん 五目豆 鮭の塩焼き ふりかけ(うめかつお) みそ汁	味噌ラーメン 刻み昆布サラダ 牛乳 チーズタルト 	ごはん 豚肉のみぞれ煮 とろろ芋 みそ汁 	Ⓔ:1552kcal た:81.5g 脂:39.7g 塩:13.7g
02/25 (土)	ロールパン サラダステーキ アップルジャム ソフール(ストロベリー) 牛乳	ごはん 生姜焼き 鶏肉とブロッコリーのサラダ 実だくさん汁 ココアムース	ごはん 豆腐ハンバーグ、卸ポン酢 じゃがいもとコンビーフの和え物 みそ汁 	Ⓔ:1570kcal た:74.9g 脂:44.4g 塩:9.4g
02/26 (日)	食パン 焙煎胡麻風味ごぼうさらだ ストロベリージャム ソフール元気ヨーグルト 牛乳	ごはん 肉豆腐 白菜の塩こうじ和え 実だくさん汁 パインゼリー	ごはん 牛肉コロッケ コールスローサラダ みそ汁 	Ⓔ:1574kcal た:54.7g 脂:47.5g 塩:7g

Ⓔ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量