

献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
04/24 (月)	ごはん 大根のそぼろあんかけ シラス入り卵蒸し ふりかけ(鮭) みそ汁	けんちんそば 天ぷら牛蒡 牛乳 焼きプリンタルト	ごはん 鶏肉のハリッサ風ソース モロッコ風キャロットサラダ コンソメスープ 	E:1555kcal た:64.6g 脂:39.3g 塩:12.2g
04/25 (火)	菓子パン パンプキンサラダ 果物(マンゴー) 牛乳 	ごはん さばの味噌煮 胡瓜と浅利の辛子和え けんちん汁 果物(オレンジ)	ごはん 豚肉の黒酢醤油がけ キャベツの磯辺和え みそ汁	E:1555kcal た:70g 脂 41.7g 塩 塩:6.8g
04/26 (水)	ごはん 鮭の卵とじ わさび菜のお浸し ふりかけ(たらこ) みそ汁	回鍋肉丼 大根のサラダ 牛乳 果物(パイナップル) 	ごはん 鶏肉の味噌バターソース モロヘイヤのなめ茸和え とろろ昆布汁	E:1579kcal た:81.3g 脂:40.6g 塩:10.3g
04/27 (木)	レーズンロール ベーコンポテトクリーム煮 果物(バナナ) 型抜きチーズ ヤクルト	グリーンカレー ハムとキャベツのサラダ 牛乳 果物(夏みかん) 	ごはん 豚肉のおろしポン酢 アスパラガスの塩昆布和え みそ汁	E:1593kcal た:69g 脂:36.5g 塩:8.5g
04/28 (金)	ごはん 肉団子 きのこ卵焼き ふりかけ(うめかつお) みそ汁	きつねうどん 茄子の海老はさみ揚げ 牛乳 クリームコンフェ 	ごはん 鶏肉のマスタードソース 里芋の煮っころがし みそ汁	E:1582kcal た:67.1g 脂:43.1g 塩:13.9g
04/29 (土)	ロールパン ベーコンエッグ ソフル(ストロベリー) ストロベリージャム 牛乳 	ごはん 煮魚(カレイ) 人参の白和え 実だくさん汁 きなこプリン	ごはん イカフライ 卵とコールスローサラダ みそ汁	E:1561kcal た:65g 脂:41.5g 塩:7.2g
04/30 (日)	食パン スペイン風バイクドエッグ ソフル元気ヨーグルト ブルーベリージャム 牛乳	ごはん ミートボールのデミグラス煮込み 海藻サラダ 実だくさん汁 ももゼリー 	ごはん 水餃子 おくらのピリ辛和え 中華スープ	E:1578kcal た:55.9g 脂:39.7g 塩:7g

E:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量