

## 献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
05/22 (月)	ごはん 野菜大豆煮 旬彩焼き ふりかけ(鮭) みそ汁	つけ麺 茄子とかにかまの香味油和え 牛乳 アップルパイ 	ごはん チリコンカーン 魚肉ソーセージのサラダ コンソメスープ 	Ⓔ:1556kcal た:62.6g 脂:37.7g 塩:12.8g
05/23 (火)	菓子パン サラダステーキ 果物(マンゴー) 牛乳 	ごはん 赤魚のチーズソース タルタルソースサラダ ミネストローネ 果物(パイナップル)	ごはん 鶏肉の味噌だれ たたきごぼう とろろ昆布汁	Ⓔ:1565kcal た:79.9g 脂:37.9g 塩:8.7g
05/24 (水)	ごはん 切り干し大根の煮物 ほうれん草の卵巻き ふりかけ(たらこ) みそ汁	中華丼 若芽と豆腐のサラダ 牛乳 果物(オレンジ)	ごはん 豚肉のヨーグルトソース キャベツのごま和え みそ汁 	Ⓔ:1597kcal た:73.5g 脂:41.7g 塩:11.8g
05/25 (木)	ぶどうパン ほうれん草グラタン 果物(バナナ) 型抜きチーズ ヤクルト	ポークカレー 胡瓜とコンビーフのサラダ 牛乳 果物(メロン) 	ごはん 鶏肉のとうきびだれ かぶの梅おかか和え みそ汁 	Ⓔ:1573kcal た:66.1g 脂:30.4g 塩:7.9g
05/26 (金)	ごはん 蓮根炒め 鮭の塩焼き ふりかけ(うめかつお) みそ汁	野菜と鶏肉のクスクス グレープフルーツと大根のサラダ 牛乳 レアチーズケーキ 	ごはん 豚肉のBBQソース 海藻サラダ みそ汁 	Ⓔ:1584kcal た:78.4g 脂:36.5g 塩:11.2g
05/27 (土)	ロールパン 焙煎胡麻風味ごぼうさらだ ブルーベリージャム ソフール(ストロベリー) 牛乳	ごはん 豚肉のトマトバジルソース カリフラワーのレモン風味 実だくさん汁 みかんゼリー	ごはん イカフライ ハムのコールスローサラダ みそ汁 	Ⓔ:1569kcal た:62.9g 脂:45.9g 塩:8.1g
05/28 (日)	食パン パンプキンサラダ マーマレード ソフール元気ヨーグルト 牛乳	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーの辛子和え 実だくさん汁 ラ・フランスゼリー	ごはん ハムカツ ツナのコールスローサラダ みそ汁 	Ⓔ:1582kcal た:61.1g 脂:42.9g 塩:8g

Ⓔ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量