


献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
6/19 (月)	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草の卵巻き ふりかけ(うめかつお) みそ汁 	醤油ラーメン 小籠包 牛乳 抹茶ワッフル 	ごはん 豚肉のもろみ醤油 焼き茄子としらすのお浸し みそ汁 	Ⓘ:1576kcal た:91.3g 脂:38.5g 塩:12.6g
6/20 (火)	菓子パン ひじきとくわいのサラダ 果物(マンゴー) 牛乳	五目ごはん 焼き魚(ほっけ) ごぼうサラダ 豚汁 果物(オレンジ) 	ごはん ステーキアッシュ キャベツの磯辺和え みそ汁 	Ⓘ:1567kcal た:68.1g 脂:49.5g 塩:7.9g
6/21 (水)	ごはん 大根のそぼろあんかけ 納豆 梅干し みそ汁 	豚キムチ丼 胡瓜とハムのサラダ 牛乳 果物(メロン) 	ごはん 芋煮 カリフラワーと卵のサラダ みそ汁 	Ⓘ:1583kcal た:78.6g 脂:41.7g 塩:12.9g
6/22 (木)	黒糖ロール ポトフ 果物(バナナ) 型抜きチーズ ヤクルト 	ポークカレー 大根のレモン風味サラダ 牛乳 果物(キウイ) 	ごはん 鶏肉の西京味噌だれ ブロッコリーと海老のサラダ みそ汁 	Ⓘ:1590kcal た:65.8g 脂:34.6g 塩:6.9g
6/23 (金)	ごはん 筑前煮 玉子ロール ふりかけ(鮭) みそ汁 	きつねうどん 天ぷら牛蒡 牛乳 焼きプリンタルト 	ごはん 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め もやしとザーサイのサラダ わかめの中華スープ 	Ⓘ:1558kcal た:57.1g 脂:45.6g 塩:14g
6/24 (土)	ロールパン 紅あずまのサラダ アップルジャム ソフール(ストロベリー) 牛乳 	ごはん 白身魚の甘辛だれ ほうれん草としいたけの辛子和え 実だくさん汁 メロンムース	ごはん メンチカツ コーン入りコールスローサラダ みそ汁 	Ⓘ:1551kcal た:58.8g 脂:43g 塩:7.1g
6/25 (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 イカフライ かにかま入りコールスローサラダ 実だくさん汁 ラフランスゼリー 	ごはん 煮込みハンバーグ かぶのガーリックサラダ コンソメスープ	Ⓘ:1588kcal た:55.4g 脂:43.4g 塩:7.8g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量