




















献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
7/10 (月)	ごはん サラダステーキ ほうれん草のお浸し 海苔佃煮 みそ汁 	冷やし中華 なめこ豆腐 牛乳 パンナコッタ 	コーンペッパーライス 豆腐ステーキ 白ワインソース カレーポテト コンソメスープ 	E:1567kcal た:62.4g 脂:45.4g 塩:14.1g
7/11 (火)	菓子パン プチグラタン 果物(マンゴー) 牛乳 	ごはん 鯖の山椒マヨグルル 金平牛蒡 豚汁 果物(グレープフルーツ)	ごはん 豚肉の和風トマト煮 オクラとシラスの ポン酢和え みそ汁 	E:1561kcal た:72.8g 脂:43.5g 塩:7.2g
7/12 (水)	ごはん 鮭の塩焼き きのこ卵焼き ふりかけ(たらこ) みそ汁 	回鍋肉丼 野菜と蒸し鶏のサラダ 牛乳 果物(パイナップル) 	ごはん 鶏肉のチリソース 冬瓜の蟹風味あんかけ わかめのスープ 	E:1568kcal た:94.6g 脂:38.3g 塩:9.7g
7/13 (木)	黒糖ロール キャロットサラダ 果物(バナナ) 型抜きチーズ ヤクルト 	ハヤシライス グレープフルーツと 胡瓜のサラダ 牛乳 果物(ぶどう) 	ごはん グリーンカレーチキン 焼き茄子の エスニックサラダ トマトと生姜のスープ	E:1598kcal た:64.1g 脂:34.7g 塩:9.4g
7/14 (金)	ごはん 豆腐のそぼろあん 玉子ロール ふりかけ(鮭) みそ汁 	冷やしたぬきうどん 大根のレモン風味サラダ 牛乳 野菜と果物のゼリー 	ごはん 豚肉の ハニーマスタードソース カリフラワーのピクルス みそ汁 	E:1566kcal た:62.7g 脂:44.3g 塩:13.4g
7/15 (土)	ロールパン ジャーマンポテト ブルーベリージャム ソフル(ストロベリー) 牛乳 	ごはん ハムカツ キャベツとアンチョビ マヨネーズのサラダ 実だくさん汁 ココアムース 	ごはん 鶏肉の紫蘇味噌 里芋のおかか煮 とろろ昆布汁 	E:1566kcal た:65.1g 脂:39.4g 塩:8.5g
7/16 (日)	食パン チキンピカタ マーマレード ソフル元気ヨーグルト 牛乳 	ごはん 鱈の梅煮 切干大根の 紫蘇風味サラダ 実だくさん汁 ハスカップゼリー 	ごはん ハンバーグ キノコクリームソース アスパラと海老のサラダ みそ汁 	E:1595kcal た:75.8g 脂:41.8g 塩:7.9g

E:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量