

## 献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
9/11 (月)	ごはん 厚焼玉子 味付きもずく ふりかけ(たらこ) みそ汁 	なめことめかぶの冷やしうどん 揚げ出し豆腐 牛乳 焼きプリンタルト	ごはん 肉野菜炒め 小籠包 中華スープ 	Ⓘ:1576kcal た:64.1g 脂:43.1g 塩:14.9g
9/12 (火)	菓子パン キャロットサラダ 果物(マンゴー) 牛乳 	五目ごはん 鯖の幽庵焼き 金平牛蒡 豚汁 果物(グレープフルーツ) 	ごはん ヤンニョムチキン 四色ナムル わかめのスープ 	Ⓘ:1480kcal た:71.2g 脂:32.9g 塩:10.2g
9/13 (水)	ごはん 豆腐のそぼろあん 中華サラダ ふりかけ(鮭) みそ汁 	シーフードカレー 大根のレモン風味サラダ 牛乳 果物(梨) 	ごはん 豚肉の味噌マヨネーズ 冬瓜のそぼろあんかけ とろろ昆布汁 	Ⓘ:1581kcal た:62.8g 脂:47.4g 塩:9.2g
9/14 (木)	味付きロール ウインナーソーサー、ケチャップ&マスタード 果物(バナナ) 型抜きチーズ ヤクルト 	スタミナ丼 キャベツの塩昆布和え 牛乳 果物(パイナップル)	ごはん 鶏肉の葱ポン酢和え モロヘイヤのおかか和え みそ汁 	Ⓘ:1591kcal た:79.1g 脂:34.2g 塩:6.7g
9/15 (金)	ごはん ぜんまいの田舎煮 鮭の卵とじ ふりかけ(梅かつお) みそ汁 	ミートスパゲティ グレープフルーツと胡瓜のサラダ 牛乳 ドームケーキ 	ごはん 豚肉の山椒風味 おくらの塩こうじ和え みそ汁 	Ⓘ:1595kcal た:70.7g 脂:38.7g 塩:8.8g
9/16 (土)	ロールパン ごぼうサラダ ブルーベリージャム ソファール(レモン) 牛乳 	ごはん メンチカツ しらす入りコールスローのサラダ 実だくさん汁 水ようかん(芋)	ごはん 焼き魚(ほっけ) モロヘイヤのおかか和え みそ汁 	Ⓘ:1574kcal た:59.1g 脂:47.3g 塩:8g
9/17 (日)	食パン ジャーマンポテト マーマレード ソファール元気ヨーグルト 牛乳 	ごはん 白身魚の天ぷら、卸ポン酢掛け 里芋の味噌和え 実だくさん汁 ハスカップゼリー 	ごはん 肉団子と野菜のトマトソース カリフラワーのピクルス コンソメスープ 	Ⓘ:1561kcal た:51.1g 脂:45.3g 塩:6.6g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量