

献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
1/01 (月)	お雑煮 お刺身 漬物(たくあん) 牛乳 	ちらし寿司 おせち 栗きんとん 伊達巻 かまぼこ すまし汁 	ごはん すき焼き 大根なます すまし汁 	I:1590kcal た:91.7g 脂:39.4g 塩:7.8g
1/02 (火)	ごはん 厚焼玉子 魚の照り焼き 黒豆煮 すまし汁 	鮭いくら丼 豆きんとん すまし汁 果物(みかん) 	ごはん しゃぶしゃぶ 昆布巻き すまし汁 	I:1589kcal た:86g 脂:33.6g 塩:10.6g
1/03 (水)	ごはん お煮しめ 八幡巻 おたふく豆 	鉄火丼 数の子 すまし汁 プリン 	ごはん 石狩煮 蟹と胡瓜の酢の物 すまし汁 	I:1565kcal た:87.5g 脂:33.9g 塩:8.2g
1/04 (木)	クロワッサン ごぼうサラダ 果物(みかん) 型抜きチーズ ヤクルト 	親子丼 ハムと白菜のサラダ 牛乳 果物(パイナップル)	ごはん 豚肉の生姜みそだれ アスパラとかにかまのサラダ みそ汁 	I:1586kcal た:71.4g 脂:53.9g 塩:9.5g
1/05 (金)	ごはん はごろも煮 中華サラダ ふりかけ(鮭) みそ汁 	味噌煮込みうどん ほうれん草と浅利のサラダ 牛乳 ドームケーキ 	ごはん 鶏肉のガーリック醤油ソース 里芋の煮っころがし みそ汁 	I:1588kcal た:85.9g 脂:32.3g 塩:13.6g
1/06 (土)	ロールパン ベーコンポテトクリーム煮 ソフル(ストロベリー) ストロベリージャム 牛乳 	ごはん 豆腐ハンバーグ ひじきのサラダ 実だくさん汁 ココアムース 	ごはん 卵入りハムカツ 卵とコールスローサラダ みそ汁 	I:1585kcal た:55.1g 脂:42.1g 塩:8.7g
1/07 (日)	七草がゆ 炒り卵 ソフル元気ヨーグルト 牛乳 	ごはん 水餃子 かぶの中華サラダ 実だくさん中華スープ 杏仁豆腐 	ごはん 白身魚の天ぷら おろし醤油 竹輪ときゅうりの 柚子胡椒和え みそ汁	I:1593kcal た:51.2g 脂:46.5g 塩:10.3g

I:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量