



























献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
12/25 (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 	肉うどん 小松菜とホタテのサラダ 牛乳 カエデの実 	ごはん 豚肉の葱塩だれ 豆腐のなめたけあんかけ みそ汁  	Ⓔ:1576kcal た:88.4g 脂:41.9g 塩:13.8g
12/26 (火)	菓子パン ポテトサラダ 果物(マンゴー) 牛乳  	ごはん 鮭のバター醤油焼き 大根としらすのサラダ さつま汁 果物(パイナップル)	ごはん 鶏肉のバーベキューソース ブロッコリーサラダ みそ汁 	Ⓔ:1595kcal た:77.2g 脂:41.4g 塩:8.4g
12/27 (水)	ごはん 温泉卵 味付きもずく たらこフレーク みそ汁 	カツカレー 人参のゆず風味サラダ 牛乳 果物(りんご)  	ごはん 豚肉の味噌炒め 里芋の煮っころがし とろろ昆布汁  	Ⓔ:1579kcal た:70.8g 脂:38.2g 塩:11.1g
12/28 (木)	レーズンロール プチ野菜のキッシュ 果物(バナナ) 型抜きチーズ 牛乳   	お餅 (辛味、あん、きなこ) ほうれん草と しいたけのお浸し 豚汁、ヤクルト 果物(みかん)	ゆかりご飯 焼き魚(ほっけ) キャベツの塩昆布和え みそ汁  	Ⓔ:1584kcal た:59.3g 脂:35g 塩:7.9g
12/29 (金)	ごはん 大根のそぼろあんかけ さんまのおかか煮 ふりかけ(鮭) みそ汁 	トマトスープパスタ コンビーフと キャベツのサラダ 牛乳 プリン 	ごはん エビマヨ 胡瓜のキムチ和え わかめの中華スープ 	Ⓔ:1584kcal た:63.1g 脂:44.9g 塩:8.3g
12/30 (土)	ロールパン ひじきとくわいのサラダ ソフル(レモン) ストロベリージャム 牛乳	ごはん ハンバーグ(トマトソース) カリフラワーと かにかまのサラダ 実だくさん汁 ぶどうゼリー 	ごはん アジフライ 和風コールスローサラダ みそ汁 	Ⓔ:1589kcal た:57.9g 脂:44.7g 塩:7.6g
12/31 (日)	ロールパン パンプキンサラダ ソフル(ストロベリー) マーメイド 牛乳 	ごはん 白身魚のマスタードソース 豆腐のサラダ 実だくさん汁 パインゼリー 	年越しそば 果物(みかん) 甘酒   	Ⓔ:1584kcal た:56.2g 脂:46.5g 塩:7.4g

Ⓔ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量