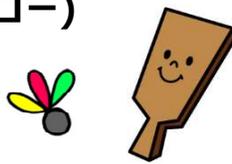


献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
1/15 (月)	ごはん 味付きひろうす 鶏そぼろ大豆の玉子焼き ふりかけ(鮭) みそ汁 	サンマーメン ぜんまいのナムル 牛乳 クリームコンフェ 	ごはん お刺身 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁 	Ⓘ:1575kcal た:69.3g 脂:53.1g 塩:10.2g
1/16 (火)	菓子パン スクランブルエッグ 果物(マンゴー) 牛乳 	ごはん 回鍋肉 人参と豆腐のサラダ 中華スープ 果物(オレンジ) 	ごはん 鶏肉のわさびだれ キャベツの塩昆布和え みそ汁 	Ⓘ:1588kcal た:74.9g 脂:49g 塩:7.2g
1/17 (水)	ごはん 鮭の卵とじ 豆腐のそぼろあん ふりかけ(たらこ) みそ汁 	トマトチキンカレー 厚揚げとひじきのサラダ 牛乳 果物(パイナップル)	ごはん 豚肉の味噌チーズソース かぶのゆず味噌和え とろろ昆布汁 	Ⓘ:1579kcal た:73.7g 脂:41.6g 塩:9.8g
1/18 (木)	クロワッサン 大根さっぱりサラダ 果物(みかん) 型抜きチーズ 牛乳 	にぎり寿司 茶碗蒸し 天ぷら盛り合わせ 白玉ぜんざい ソフトドリンク 	ごはん 鶏肉の梅肉だれ モロヘイヤのおかか和え みそ汁 	Ⓘ:1588kcal た:78.3g 脂:45g 塩:8.4g
1/19 (金)	ごはん ウインナー卵巻き 豚肉と昆布の旨煮 ふりかけ(うめかつお) みそ汁	鴨南蛮そば 白菜の胡麻和え 牛乳 チーズタルト 	ごはん ミックスフライ キャベツのタルタルソースサラダ コンソメスープ 	Ⓘ:1592kcal た:63.8g 脂:41g 塩:12.8g
1/20 (土)	ロールパン チーズオムレツ マーマレード ソファール元気ヨーグルト 牛乳 	ごはん 肉団子のトマト煮 カリフラワーと帆立のサラダ 実だくさん汁 ブルーベリーゼリー 	鮭チャーハン かに玉 きゅうりの生姜和え わかめの中華スープ 	Ⓘ:1573kcal た:56.5g 脂:49.5g 塩:11.6g
1/21 (日)	食パン レモンクリームパスタサラダ ブルーベリージャム ソファール(レモン) 牛乳 	ごはん 牛肉コロッセ ハムとキャベツのサラダ 実だくさん汁 ヨーグルトゼリー 	わかめごはん おでん 里芋のそぼろ煮 みそ汁 	Ⓘ:1591kcal た:48.9g 脂:44.4g 塩:10g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量