

献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
1/22 (月)	ごはん かにかま卵巻き 味付きもずく 金山寺味噌 みそ汁 	きのこ鶏肉の クリームパスタ 白菜とエビのサラダ 牛乳 シュークリーム 	ごはん I 課お刺身(鮭いくら) II 課筑前煮 わさび芋 みそ汁 	I:1588kcal た:83.8g 脂:42.4g 塩:9.9g
1/23 (火)	菓子パン ポテトサラダ 果物(マンゴー) 牛乳 	ひじきご飯 煮魚(太刀魚) 菜の花の辛し和え 豚汁 果物(伊予柑) 	ごはん 豚肉の醤油バターソース 海藻サラダ みそ汁 	I:1590kcal た:68.5g 脂:49.1g 塩:8.7g
1/24 (水)	ごはん 目玉焼き 納豆 梅干し みそ汁 	ポークカレー 人参と鶏肉のサラダ 牛乳 果物(バナナ) 	ごはん 豚肉と豆腐のチゲ キャベツの醤油麴和え わかめのスープ 	I:1572kcal た:66.8g 脂:32.7g 塩:9.4g
1/25 (木)	コッペパン ほうれん草とベーコンソテー マーガリン 果物(みかん) ヤクルト 	オムハヤシ ハムと大根のサラダ 牛乳 果物(キウイ) 	ごはん まぐろの炙り、卸ポン酢 里芋と油揚げの煮物 みそ汁 	I:1562kcal た:69.1g 脂:47.3g 塩:6.9g
1/26 (金)	ごはん ほうれん草の白和え はごろも煮 ふりかけ(鮭) みそ汁 	きつねうどん キャベツのごま和え 牛乳 アップルパイ 	ごはん 鶏肉の ハニーマスタードソース コンビーフと ジャガイモの炒め物 コンソメスープ	I:1588kcal た:72.3g 脂:38.8g 塩:13.5g
1/27 (土)	ロールパン ごまサラダ ソフル(レモン) アップルジャム 牛乳 	ごはん 肉じゃがコロッケ 魚肉ソーセージのサラダ 実だくさん汁 ゼンビーゼリー 	ごはん 焼き餃子 ほうれん草とかにかまの ラー油和え 中華スープ 	I:1571kcal た:46.9g 脂:40.6g 塩:7g
1/28 (日)	食パン ひじきとくわいのサラダ ソフル元気ヨーグルト ストロベリージャム 牛乳 	ごはん ハンバーグ デミグラスソース おくらとわかめのサラダ 実だくさんスープ メロンムース 	ごはん 茄子のエビはさみ揚げ さつま揚げとかぶの煮物 みそ汁 	I:1581kcal た:51.6g 脂:51.3g 塩:6.6g

I:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量