

# 献立表

[サンシャインホーム]

<常食>

(2018年 2月 4日～2018年 2月10日)

理事長	施設長	管理栄養士

	2月 4日 (日)	2月 5日 (月)	2月 6日 (火)	2月 7日 (水)	2月 8日 (木)	2月 9日 (金)	2月10日 (土)
朝食	御飯 高野豆腐と葱の味噌汁 ツナとアスパラのソテー 青菜の中華サラダ 白菜漬け	御飯 大根の味噌汁 ミックスサラダ ツナとキャベツ香りし和え 胡麻ひじきふりかけ	御飯 青菜と椎茸の味噌汁 厚焼き卵 野菜の和え物 しそ昆布	御飯 竹輪と葱の清汁 手作り温泉卵 三色野菜のゴマ酢 壺漬け	御飯 朴の草と玉葱の味噌汁 ツマ揚げと野菜の煮物 ツナと春雨の和え物 海苔かつおふりかけ	御飯 豆腐のスープ 麩の卵とじ 根菜のゴマ酢和え 野菜ふりかけ	中華粥 朴の草の山吹和え 三色豆
昼食	御飯 青菜と春雨の清汁 豚肉の味噌炒め ジャガ芋の和え物 奈良漬け	御飯 ミニピザ コンソメスープ 南瓜のミートソースグラタン 朴の草ごまサラダ ヨーグルト	御飯 野菜スープ ホウキ草とトマトソース サウキャベツ うぐいす煮豆	御飯 若布とニラの味噌汁 豆腐のつくね焼き 春菊とシジの柚子和え かぶのぬか漬け	担担麺 中華和え ブロッコリーコンゴウ	餅塩豚丼 絹サヤと若布の味噌汁 春菊のおろし和え しば漬け	御飯 とうがんの味噌汁 海老カツ ピザと牛蒡の金平 野沢菜漬け
夕食	御飯 里芋と玉葱の味噌汁 白身魚のピカタ かぶと挽肉の吉野煮 赤かっぱ漬け	御飯 三つ葉と柚子の清汁 ささみ豆腐 ひじきの炒り煮 胡瓜のぬか漬け	御飯 葱と揚げの味噌汁 かに玉風 中華ナムル ザーサイ	御飯 白菜と万葱の清汁 鯖のみそ煮 大学芋 桜大根	御飯 かきたま汁 鶏肉のマスタード焼き 五目ひたし ごま昆布	御飯 エノキと玉葱のスープ 鯖の西京焼き 菜の花辛子マヨネーズ 大根のぬか漬け	御飯 小松菜と胡麻のスープ ジャージャー豆腐 キャベツとベーコンの旨煮 赤かっぱ漬け
合計	エネルギー 1355kcal 蛋白質 50.1g 脂質 31.9g カルシウム 302mg 鉄 6.7mg 食塩 7.5g	エネルギー 1334kcal 蛋白質 55.5g 脂質 37.0g カルシウム 781mg 鉄 13.2mg 食塩 6.5g	エネルギー 1367kcal 蛋白質 52.9g 脂質 37.5g カルシウム 297mg 鉄 8.3mg 食塩 6.2g	エネルギー 1392kcal 蛋白質 52.5g 脂質 27.3g カルシウム 301mg 鉄 7.6mg 食塩 7.9g	エネルギー 1393kcal 蛋白質 60.6g 脂質 35.1g カルシウム 471mg 鉄 8.7mg 食塩 7.3g	エネルギー 1392kcal 蛋白質 52.7g 脂質 43.2g カルシウム 483mg 鉄 8.3mg 食塩 6.0g	エネルギー 1337kcal 蛋白質 46.9g 脂質 34.0g カルシウム 436mg 鉄 11.8mg 食塩 7.3g