

献立表

[サンシャインホーム]

<常食>

(2018年 2月11日～2018年 2月17日)

理事長	施設長	管理栄養士

	2月11日（日）	2月12日（月）	2月13日（火）	2月14日（水）	2月15日（木）	2月16日（金）	2月17日（土）
朝食	御飯 高野豆腐の味噌汁 納豆 小松菜と挽肉炒め物	御飯 牛蒡と隠元の味噌汁 肉野菜炒め 白滝と大根のゴマ煮 海苔かつおふりかけ	鮭と野菜の雑炊 がんもの煮つけ うぐいす煮豆	御飯 キャベツと万葱の味噌汁 手作り温泉卵 筑前煮風小鉢 青かつば漬け	御飯 もやしと玉葱の味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 竹輪の梅肉和え 野菜ふりかけ	野菜と卵の雑炊 ブロッコリーの鶏豚みそ うずら豆煮豆	御飯 ジャガ芋の味噌汁 けんちん煮 舞茸のみぞれ酢 胡麻ひじきふりかけ
昼食	御飯 水菜のスープ 鱈のムニエル ポテトフライ レタサラダ	キーマカレー ブロッコリー菜種和え 福神漬け	里芋の炊き込み御飯 竹輪と葱の味噌汁 豚肉とわかめのおろし 青菜と鶏ササミの胡麻和え しば漬け	御飯 豚挽肉と豆腐のスープ ハートのコロッケ ひじきの炒り煮 桜漬け	スパゲッティミートソース コンソメスープ キャベツとセロリのサラダ ヨーグルト	御飯 トロ昆布と柚子の清汁 カレイの漬け焼き じゃが芋の変り金平 野沢菜漬け	御飯 キャベツと揚げの味噌汁 レバー炒め 小松菜のナムル ザーサイ
夕食	御飯 豆腐となめこの清汁 鶏肉の葱ソース かひろりの和え物 白菜の即席漬け	御飯 かぶと水菜の味噌汁 ブリ大根 春雨の彩りし和え 胡瓜のぬか漬け	御飯 絹竹のスープ 白身魚の味噌ステーキ 白菜とベーコンのミルク煮 青しその実漬け	御飯 揚げと人参の味噌汁 干草焼き 南瓜の含め煮 しそ昆布	御飯 若布と袴の清汁 海老と野菜の香味炒め 白和え 大根のぬか漬け	御飯 ゴボウの味噌汁 鶏の水炊き 里芋のずんだ和え キャベツの漬け物	御飯 白菜スープ 豚肉と里芋の煮物 庵かけ玉子豆腐 三色豆
合計	エネルギー-1324kcal 蛋白質 48.7g 脂質 34.1g カルシウム 303mg 鉄 6.9mg 食塩 6.3g	エネルギー-1362kcal 蛋白質 50.5g 脂質 33.0g カルシウム 473mg 鉄 7.7mg 食塩 7.0g	エネルギー-1364kcal 蛋白質 62.4g 脂質 31.5g カルシウム 446mg 鉄 8.8mg 食塩 7.4g	エネルギー-1427kcal 蛋白質 50.7g 脂質 27.1g カルシウム 289mg 鉄 9.5mg 食塩 7.4g	エネルギー-1354kcal 蛋白質 56.4g 脂質 33.9g カルシウム 834mg 鉄 12.6mg 食塩 7.9g	エネルギー-1366kcal 蛋白質 55.5g 脂質 30.9g カルシウム 302mg 鉄 8.2mg 食塩 7.6g	エネルギー-1332kcal 蛋白質 47.7g 脂質 29.7g カルシウム 495mg 鉄 14.4mg 食塩 8.8g