

献立表

[サンシャインホーム]

<常食>

(2018年 2月18日～2018年 2月24日)

理事長	施設長	管理栄養士

	2月18日（日）	2月19日（月）	2月20日（火）	2月21日（水）	2月22日（木）	2月23日（金）	2月24日（土）
朝食	御飯 揚げと玉葱の味噌汁 ベ-コンと青菜の炒め物 金平ごぼう 赤かっぱ漬け	しらすの雑炊 がんと野菜の煮物 赤蕪漬け	御飯 豆腐と絹糸の清汁 納豆 木綿草とコンのソテー たくあん	御飯 里芋と葱の味噌汁 青菜と鶏肉の和え物 ひじきの炒り煮 海苔かつおふりかけ	御飯 キャベツの味噌汁 高野豆腐の玉子とじ 紅白なます 野菜ふりかけ	御飯 青菜と麩の味噌汁 さんまの蒲焼き 野菜とベ-コンのソテー しそ昆布	中華粥 五目白あえ 桜大根
昼食	御飯 カワレとジャガイモのスープ ケールチキントマトソース ミモザサラダ みかんヨーグルト	ミニあんぱん クリームチャウダー ウインナースクランブル 彩りサラダ 白桃缶	御飯 大根と若布の味噌汁 とんかつ 大根のビ-ナッツ和え 野沢菜漬け	御飯 舞茸と三つ葉の清汁 照り焼きチキン 南瓜サツマイモのクリームサラダ 苺のムースケーキ	御飯 白菜と春雨のスープ 海老たま甘酢あん ブロッコリーサラダ 大根のゆかり和え	たぬきうどん 南瓜のそぼろ煮 胡瓜の酢の物	御飯 モヤシとニラの味噌汁 揚げ鯖のおろしかけ うの花 奈良漬け
夕食	御飯 若布と玉麩の味噌汁 鮭の味噌マヨ焼き サツマ芋と刻み昆布煮物 大根のぬか漬け	御飯 木綿草と葱の味噌汁 豚肉のしぐれ煮 隠元の胡麻和え しば漬け	御飯 きのこの味噌汁 鯖の照り焼き モヤシと木クサのソテー うぐいす煮豆	御飯 豆腐となめこの味噌汁 肉じゃが ほうれん草炒め煮 青かっぱ漬け	御飯 椎茸と葱の清汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ 若竹煮 高菜漬け	御飯 若布スープ 八宝菜 中華風和え物 かぶのぬか漬け	御飯 お麩と三つ葉の清汁 和風焼肉 さつまいもの甘煮 白菜漬け
合計	エネルギー-1409kcal 蛋白質 55.3g 脂質 28.2g カルシウム 346mg 鉄 7.7mg 食塩 7.0g	エネルギー-1347kcal 蛋白質 51.9g 脂質 37.8g カルシウム 442mg 鉄 9.2mg 食塩 7.4g	エネルギー-1361kcal 蛋白質 51.0g 脂質 39.9g カルシウム 195mg 鉄 6.5mg 食塩 6.5g	エネルギー-1330kcal 蛋白質 51.9g 脂質 27.0g カルシウム 498mg 鉄 9.5mg 食塩 8.2g	エネルギー-1320kcal 蛋白質 57.3g 脂質 30.9g カルシウム 493mg 鉄 7.4mg 食塩 6.4g	エネルギー-1325kcal 蛋白質 55.9g 脂質 33.6g カルシウム 416mg 鉄 8.1mg 食塩 9.7g	エネルギー-1368kcal 蛋白質 49.9g 脂質 32.0g カルシウム 345mg 鉄 7.3mg 食塩 6.2g