

# 献立表

[サンシャインホーム]

<常食>

(2018年 2月25日～2018年 3月 3日)

理事長	施設長	管理栄養士

	2月25日 (日)	2月26日 (月)	2月27日 (火)	2月28日 (水)	3月 1日 (木)	3月 2日 (金)	3月 3日 (土)
朝食	御飯 白菜スープ 手作り温泉卵 豚挽肉とキャベツ味噌炒め 胡麻ひじきふりかけ	御飯 小松菜と葱の味噌汁 厚揚げと春菊の和え物 ブロッコリー菜種和え のりたまごふりかけ	御飯 麩と玉葱の味噌汁 納豆 大根と竹輪の炒め物	鶏と三つ葉の雑炊 切り干し大根の煮物 うずら豆煮豆	御飯 キャベツと葱の味噌汁 ツナと青菜の炒め 鶏肉と野菜の煮物 海苔かつおふりかけ	御飯 南瓜と玉葱の味噌汁 小松菜の和え物 大豆煮 野菜ふりかけ	御飯 庄内麩と葱の味噌汁 ニラの卵とじ ひじきと牛蒡の金平 白菜漬け
昼食	五目チャーハン 筍と春雨の中華スープ コールスローサラダ	御飯 キャベツとイモの味噌汁 鶏肉のごまだれ焼き 菜の花辛子マヨ和え 奈良漬け	ハンライス マカロニサラダ ヨーグルト	☆笹島調理師 立案献立☆ すき焼き蕎麦 温泉卵 ツケとキャベツの香りと和え	グリルビーンズ御飯 杓のソウとシメジの吸物 豚肉のみそ漬け焼き カリフラワーの胡麻よごし 味噌缶	御飯 大根と葱のスープ 鮭の味噌マヨ焼き ジャガ芋とハムの和え物 キャベツの柚子和え	～行事食 桃の節句～ 彩り散らし寿司 シメジとカイワレのお吸い物 きすの天ぷら いちご水ようかん
夕食	御飯 若布とえのきの清汁 干草焼きのおろしあん 切り干し大根の炒め煮 胡瓜のぬか漬け	御飯 杓の草の味噌汁 黒むつの煮付け 豆腐とニラの炒り煮 かぶのぬか漬け	御飯 水菜と卵のスープ 餃子のきのこ庵かけ 春雨の中華サラダ 白菜漬け	御飯 なめこと葱の味噌汁 鱈の照り焼き 菜の花辛子醤油 赤蕪漬け	御飯 ネギと若布の味噌汁 豆腐の彩り煮 トマトの梅肉和え たくあん	御飯 絹さやと玉麩の清汁 鶏肉のハーブキューソース 春菊のお浸し しば漬け	御飯 トマトと万葱のスープ 豚肉とわかめのおろし 大学芋 青かつば漬け
合計	エネルギー-1352kcal 蛋白質 44.7g 脂質 35.4g カルシウム 396mg 鉄 6.8mg 食塩 4.9g	エネルギー-1336kcal 蛋白質 57.8g 脂質 32.2g カルシウム 456mg 鉄 9.2mg 食塩 7.8g	エネルギー-1424kcal 蛋白質 38.5g 脂質 36.2g カルシウム 234mg 鉄 5.0mg 食塩 6.4g	エネルギー-1350kcal 蛋白質 61.2g 脂質 38.6g カルシウム 404mg 鉄 9.7mg 食塩 6.0g	エネルギー-1355kcal 蛋白質 51.3g 脂質 35.2g カルシウム 518mg 鉄 9.5mg 食塩 7.7g	エネルギー-1356kcal 蛋白質 56.1g 脂質 32.8g カルシウム 441mg 鉄 7.3mg 食塩 7.1g	エネルギー-1409kcal 蛋白質 58.7g 脂質 21.7g カルシウム 420mg 鉄 10.1mg 食塩 7.6g