

献立表

[サンシャインホーム]

<常食>

(2018年 3月 4日～2018年 3月10日)

理事長	施設長	管理栄養士

	3月 4日 (日)	3月 5日 (月)	3月 6日 (火)	3月 7日 (水)	3月 8日 (木)	3月 9日 (金)	3月10日 (土)
朝食	しらすの雑炊 がんと野菜の煮物 金時煮豆	鮭と野菜の雑炊 高野豆腐の含め煮 うぐいす煮豆	御飯 マヨと若布の味噌汁 納豆 青梗菜と卵の炒め物	御飯 大根と人参の味噌汁 さつま揚げの炒り煮 小松菜と椎茸の炒め物 海苔かつおふりかけ	中華粥 里芋の煮物 きゃべつ漬け	御飯 玉ネギと揚げの味噌汁 手作り温泉卵 春雨の和え物 あみの佃煮	御飯 もやしとニラの味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 白滝と隠元の胡麻煮 青かつば漬け
昼食	御飯 青梗菜と椎茸のスープ 和風おろしハバーグ キャベツとコーンのソテー 胡瓜の一夜漬け	ソフトパン リンゴ & マーガリン ミートローフ カリフラワーと卵のマヨ和え ベーコンのミルクスープ	味噌煮込みうどん 玉子豆腐 酢の物	カレーライス 豆腐とホレン草のスープ キャベツとセリのチーズサラダ ヨーグルト	親子丼 ジャガイモとカボチャの味噌汁 大根のくるみサラダ 三色豆	御飯 若布と葱のスープ 鶏肉のマスタード焼き ホレン草みぞれ和え たくあん	御飯 はんぺんの清汁 豚肉のニンニク芽炒め ブロッコリーの蟹あんかけ 長芋の梅酢
夕食	御飯 玉葱と長葱の味噌汁 豆腐の海老あんかけ 隠元のわさび和え 野沢菜漬け	御飯 牛蒡と人参の味噌汁 かれのいのおろし煮 菜の花辛子マヨネーズ 大根のゆかり漬け	御飯 卵と葱の味噌汁 豆腐の香味炒め ホレン草のソテー 胡瓜のぬか漬け	御飯 キャベツのスープ 鶏肉のソテー 根菜の金平 青しその実漬け	御飯 南瓜と玉葱の味噌汁 赤魚の煮付け 春菊の利休和え 壺漬け	御飯 小松菜と竹輪の味噌汁 五目野菜炒め ふきと筍の煮物 大根のぬか漬け	御飯 ホレン草と揚げの吸物 鱈の西京焼き 高野豆腐のひじき煮 白菜漬け
合計	エネルギー-1368kcal 蛋白質 57.5g 脂質 36.1g カルシウム 545mg 鉄 9.8mg 食塩 7.0g	エネルギー-1402kcal 蛋白質 65.9g 脂質 39.7g カルシウム 474mg 鉄 9.9mg 食塩 6.5g	エネルギー-1352kcal 蛋白質 58.4g 脂質 43.1g カルシウム 342mg 鉄 7.9mg 食塩 7.4g	エネルギー-1369kcal 蛋白質 50.1g 脂質 34.3g カルシウム 688mg 鉄 10.7mg 食塩 6.2g	エネルギー-1376kcal 蛋白質 58.0g 脂質 32.6g カルシウム 485mg 鉄 8.9mg 食塩 7.3g	エネルギー-1373kcal 蛋白質 53.6g 脂質 37.2g カルシウム 387mg 鉄 10.3mg 食塩 7.3g	エネルギー-1382kcal 蛋白質 61.6g 脂質 29.2g カルシウム 492mg 鉄 10.6mg 食塩 7.5g