

献立表

[サンシャインホーム]

<常食>

(2018年 3月11日～2018年 3月17日)

理事長	施設長	管理栄養士

	3月11日（日）	3月12日（月）	3月13日（火）	3月14日（水）	3月15日（木）	3月16日（金）	3月17日（土）
朝食	御飯 南瓜のスープ ウイナーソー 大根サラダ 野菜ふりかけ	ちりめん玉子雑炊 切り干し大根の炒め煮 ごま昆布	御飯 納豆草と揚げの味噌汁 ゼンマイと厚揚げの煮物 大根の炒め物 胡麻ひじきふりかけ	御飯 高野豆腐の味噌汁 納豆 小松菜と豚肉の炒め物	御飯 豆腐とナメコの味噌汁 里芋と鶏肉の煮物 筍のぬた和え 海苔かつおふりかけ	御飯 ニラと揚げの味噌汁 ベコンスクランブル 青菜の和え物 赤かっぱ漬け	野菜と卵の雑炊 かたろりのくず煮 たいみそ
昼食	ソフトパン マーメイドシヤム 具沢山ミルクスープ チキンチャトラー ブロッコリーとツナのサラダ	中華風竹の子ご飯 絹さやと玉麩の清汁 サーモンフライ 菜の花の酢味噌和え しば漬け	御飯 サツマ芋と葱の味噌汁 五目厚焼き卵 春菊の和え物 柚子和え	～野方調理師 立案献立～ チョコレート 水菜と大根の和風サラダ 苺畑のヨーグルトパウンド	ホリタスバゲティ 水菜のスープ ツナポテトサラダ みかん缶	焼き鳥丼 モヤシと人参の味噌汁 菜の花辛子マヨ和え 白花豆	御飯 竹輪と牛蒡の味噌汁 豚肉のピリ辛炒め 白和え 奈良漬け
夕食	御飯 牛蒡と葱の味噌汁 豆腐の醤油バター焼き 隠元のそぼろ炒り 桜大根	御飯 なめこの清汁 親子煮 キャベツとツナのソー かぶのぬか漬け	御飯 玉麩と若布の味噌汁 葱塩鶏オブン焼き 昆布とがんと煮物 青しその実漬け	御飯 椎茸とエノキの味噌汁 鯖の胡麻焼き 玉葱と紫蘇の二杯酢 しそ昆布	御飯 若布とジャガ芋の味噌汁 豆腐の野菜あんかけ 納豆草の胡麻和え 大根のぬか漬け	御飯 サツマ芋と葱の味噌汁 さわらの照り焼き 胡瓜と昆布の酢の物 壺漬け	御飯 玉麩と三つ葉の清汁 松風焼き 甘露いも 胡瓜のぬか漬け
合計	エネルギー-1402kcal 蛋白質 58.9g 脂質 37.5g カルシウム 690mg 鉄 8.0mg 食塩 7.0g	エネルギー-1321kcal 蛋白質 51.9g 脂質 32.6g カルシウム 380mg 鉄 8.8mg 食塩 7.4g	エネルギー-1373kcal 蛋白質 52.8g 脂質 37.2g カルシウム 592mg 鉄 9.2mg 食塩 7.6g	エネルギー-1426kcal 蛋白質 51.3g 脂質 38.6g カルシウム 338mg 鉄 7.2mg 食塩 5.7g	エネルギー-1364kcal 蛋白質 49.0g 脂質 39.7g カルシウム 540mg 鉄 11.5mg 食塩 7.3g	エネルギー-1388kcal 蛋白質 62.4g 脂質 30.0g カルシウム 425mg 鉄 9.4mg 食塩 7.9g	エネルギー-1399kcal 蛋白質 50.3g 脂質 24.3g カルシウム 366mg 鉄 9.3mg 食塩 6.4g