

# 献立表

[サンシャインホーム]

<常食>

(2018年 4月15日～2018年 4月21日)

理事長	施設長	管理栄養士

	4月15日（日）	4月16日（月）	4月17日（火）	4月18日（水）	4月19日（木）	4月20日（金）	4月21日（土）
朝食	御飯 若布とエノキの味噌汁 炒り豆腐 きのこの和え物 海苔かつおふりかけ	鮭と野菜の雑炊 五目煮豆 高菜漬け	御飯 卵と絹さやの味噌汁 手作り温泉卵 サツマイモと豚肉の煮物 たくあん	御飯 納豆草と玉葱の味噌汁 厚焼き玉子 切り干し大根の煮物 赤かっぱ漬け	御飯 豆腐と葱の味噌汁 鶏肉の煮物 牛蒡のツナカレーサラダ 海苔かつおふりかけ	御飯 小松菜と里芋の味噌汁 ゼンマイと厚揚げの煮物 大根の胡麻油炒め 胡麻ひじきふりかけ	御飯 葱と若布の味噌汁 納豆 冬瓜の蟹あんかけ
昼食	御飯 人参と白菜の味噌汁 海老たま甘酢あん 水菜と大根の明太マヨネーズ うぐいす煮豆	牛丼 庄内麩と葱の味噌汁 変わりきんぴら しば漬け	ビビンバ 春雨スープ ひじきと大豆の炒り煮 みかん缶	御飯 若布と麩の清汁 鯖の梅みそ煮 野菜の炒め物 三色豆	～高橋調理師 立案献立～ ガーリックライス 豆腐とキノコのチヂミ風スープ 鶏の葱塩だれ ニラとモヤシのナムル ヨーグルト	スパゲティミートソース 卵のスープ 蓮根とサツマイモのサラダ あんず缶	御飯 キャベツと人参の味噌汁 チキン南蛮タルトソース おかか和え 胡瓜のぬか漬け
夕食	御飯 納豆草とモヤシの味噌汁 鱈のソテーきのこ添え 里芋とひじきの煮物 白菜漬け	御飯 里芋と揚げの味噌汁 鶏肉のレモンバターソース 野菜のソテー 大根のぬか漬け	御飯 三つ葉と柚子の清汁 白身魚の味噌マヨ焼き 春菊とシメジのポン酢和え 桜大根	御飯 ゴボウと竹輪の味噌汁 厚揚げのヒリ辛炒め 白菜とあさりの煮浸し かぶのぬか漬け	御飯 野菜スープ 蒸し餃子あんかけ 小松菜と卵の炒め物 壺漬け	御飯 カイワレと麩の清まし汁 ジャージャー豆腐 納豆草ヒレカツ和え 青しその実漬け	御飯 柚子しめじの清汁 鰯の野菜蒸し 味噌炒め 桜大根
合計	エネルギー -1385kcal 蛋白質 58.0g 脂質 27.9g カルシウム 409mg 鉄 7.9mg 食塩 7.8g	エネルギー -1391kcal 蛋白質 54.8g 脂質 32.1g カルシウム 242mg 鉄 7.5mg 食塩 5.8g	エネルギー -1400kcal 蛋白質 52.8g 脂質 37.4g カルシウム 426mg 鉄 8.8mg 食塩 5.5g	エネルギー -1400kcal 蛋白質 54.2g 脂質 33.3g カルシウム 419mg 鉄 10.1mg 食塩 8.3g	エネルギー -1397kcal 蛋白質 58.3g 脂質 28.4g カルシウム 491mg 鉄 8.0mg 食塩 6.0g	エネルギー -1372kcal 蛋白質 50.1g 脂質 34.7g カルシウム 782mg 鉄 12.2mg 食塩 6.1g	エネルギー -1380kcal 蛋白質 55.9g 脂質 30.5g カルシウム 254mg 鉄 6.6mg 食塩 7.4g