

献立表

[サンシャインホーム]

〈常食〉

(2018年 4月22日～2018年 4月28日)

理事長	施設長	管理栄養士

	4月22日（日）	4月23日（月）	4月24日（火）	4月25日（水）	4月26日（木）	4月27日（金）	4月28日（土）
朝食	鶏と野菜の雑炊 ひじきの炒り煮 高菜漬け	御飯 玉葱と厚揚げの味噌汁 高野豆腐の卵とじ 杓の草の磯辺和え 野菜ふりかけ	御飯 白菜と揚げの味噌汁 手作り温泉卵 筑前煮風小鉢 青かつぱ漬け	中華粥 さつま揚げ野菜煮 白花豆	御飯 ジャガ芋と玉葱の味噌汁 卵とウインナー炒め物 青菜と竹輪の和え物 海苔かつおふりかけ	御飯 小松菜の味噌汁 野菜とベーコン炒め 春雨の中華和え 胡麻ひじきふりかけ	御飯 もやしと玉葱の味噌汁 根菜の煮物 卵と杓の草のソテー しば漬け
昼食	御飯 とろろ昆布のお吸い物 さわらの照り焼き 筍のそぼろあん 白菜の和風サラダ 金時煮豆	ミニーナツパン 筍と青梗菜のクリーム煮 コーンポテト フルーツカテル	御飯 里芋とカブの味噌汁 海老入り卵焼き 笹身の胡麻和え 胡瓜のぬか漬け	☆希望食4月☆ 御飯 花麩と三つ葉の吸物 かつおのたたき 春野菜の天麩羅 菜の花の酢味噌和え フォークキ	御飯 海老団子汁 かぶと豚肉の塩炒め 杓の草胡桃和え 奈良漬け	天津井 青梗菜とエノキの味噌汁 里芋のけんちん煮 野沢菜漬け	ハヤシライス 温野菜サラダ ヨーグルト
夕食	御飯 柚子と万葱の清汁 豚肉のニンニク芽炒め 春菊と椎茸の和え物 大根のぬか漬け	御飯 人参とにらの味噌汁 肉団子照焼きソース ツナとポロコリのサラダ しそ昆布	御飯 若布と麩の味噌汁 豆腐の彩り煮 野菜のナムル なす漬け	御飯 玉葱のスープ 白身魚のチーズ焼き もやしの炒め物 青しその実漬け	御飯 卵と麩のすまし汁 鶏肉の胡麻味噌焼き 煮やっこ 桜漬け	御飯 大根と揚げの味噌汁 豆腐のかあんかけ ポロコリ菜種和え 壺漬け	御飯 絹竹と若布の味噌汁 肉野菜炒め 玉子豆腐 たくあん
合計	エネルギー 1399kcal 蛋白質 57.5g 脂質 33.8g カルシウム 381mg 鉄 6.7mg 食塩 6.1g	エネルギー 1365kcal 蛋白質 53.6g 脂質 32.3g カルシウム 589mg 鉄 9.4mg 食塩 7.9g	エネルギー 1422kcal 蛋白質 62.2g 脂質 36.9g カルシウム 593mg 鉄 11.6mg 食塩 7.8g	エネルギー 1431kcal 蛋白質 67.3g 脂質 24.7g カルシウム 389mg 鉄 9.5mg 食塩 7.6g	エネルギー 1393kcal 蛋白質 58.9g 脂質 40.1g カルシウム 453mg 鉄 7.7mg 食塩 7.5g	エネルギー 1383kcal 蛋白質 49.9g 脂質 30.7g カルシウム 536mg 鉄 10.8mg 食塩 7.8g	エネルギー 1385kcal 蛋白質 48.7g 脂質 32.2g カルシウム 282mg 鉄 7.0mg 食塩 7.1g