

献立表

[サンシャインホーム]

<常食>

(2018年 4月29日～2018年 5月 5日)

理事長	施設長	管理栄養士

	4月29日(日)	4月30日(月)	5月1日(火)	5月2日(水)	5月3日(木)	5月4日(金)	5月5日(土)
朝食	御飯 隠元と葱の味噌汁 納豆 切り昆布の煮物	御飯 里芋と葱の味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 ニラの炒め物 梅干し	玉子雑炊 高野豆腐の含め煮 なす漬け	御飯 なめこと葱のみそ汁 手作り温泉卵 牛蒡の金平 野菜ふりかけ	御飯 南瓜の玉葱味噌汁 ニラの卵とじ 切り干し大根の炒め煮 海苔かつおふりかけ	中華粥 隠元と糸蒟蒻の胡麻和え しそ昆布	御飯 小松菜の味噌汁 厚焼き卵 ひじきの炒り煮 桜大根
昼食	御飯 若布とエキのすまし 鱈の味噌マヨ焼き オクラのおかか和え 三色豆	ロコモ井 きのこスープ 春キャベツとツナのサラダ ヨーグルト	ソフトパン リンゴジャム&マーガリン 春キャベツのコンソメスープ 塩麴のクリームグラタン ひじきと彩り野菜のサラダ	御飯 春雨のスープ 豚肉のオムレツ炒め ジャガ芋の和え物 ザーサイ	担担麺 ナムル みかん缶	御飯 あさりの味噌汁 ヒレカツ 変わりきんぴら 奈良漬	～五月の行事食～ 竹の子御飯 トロと三つ葉の清まし汁 鱈のうに焼き オクラとトマトのポン酢和え 鯛焼き
夕食	御飯 もやしとニラの味噌汁 牛肉のしぐれ煮 菜の花の胡麻和え 白菜漬	御飯 トマトと春雨のスープ 白身魚のピカタ 南瓜のサラダ 野沢菜漬	御飯 エキと人参の味噌汁 鱈の中華あんかけ 白菜の玉子とじ 高菜漬	御飯 麩と若布の味噌汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ ホレンソウとベーコンソテー 壺漬	御飯 ジャガ芋のスープ 白身魚のクリーム煮 パプリカの和え物 胡瓜のぬか漬	御飯 ホレンソウと卵のスープ 鶏肉と厚揚げ味噌煮 野菜の和え物 青かっぱ漬	御飯 葱と牛蒡の味噌汁 鶏と胡瓜の塩炒め 野菜サラダ かぶのぬか漬
合計	エネルギー-1382kcal 蛋白質 51.1g 脂質 31.0g カルシウム 399mg 鉄 9.1mg 食塩 7.4g	エネルギー-1417kcal 蛋白質 63.7g 脂質 39.7g カルシウム 438mg 鉄 10.0mg 食塩 6.2g	エネルギー-1376kcal 蛋白質 55.9g 脂質 41.5g カルシウム 420mg 鉄 6.6mg 食塩 6.1g	エネルギー-1400kcal 蛋白質 49.1g 脂質 37.0g カルシウム 286mg 鉄 8.7mg 食塩 7.9g	エネルギー-1410kcal 蛋白質 56.5g 脂質 33.7g カルシウム 450mg 鉄 7.1mg 食塩 6.9g	エネルギー-1398kcal 蛋白質 52.4g 脂質 32.6g カルシウム 359mg 鉄 10.0mg 食塩 7.5g	エネルギー-1390kcal 蛋白質 57.8g 脂質 35.9g カルシウム 316mg 鉄 7.1mg 食塩 6.5g