

# 献立表

[サンシャインホーム]

<常食>

(2019年 1月 6日～2019年 1月12日)

理事長	施設長	管理栄養士

	1月 6日 (日)	1月 7日 (月)	1月 8日 (火)	1月 9日 (水)	1月10日 (木)	1月11日 (金)	1月12日 (土)
朝食	御飯 さつま芋の味噌汁 キャベツの卵とじ 隠元のそぼろ炒り 野菜ふりかけ	七草粥 五目煮豆 白菜漬け	御飯 玉葱と人参の味噌汁 納豆 小松菜と挽肉のソテー	御飯 若布と玉葱の味噌汁 高野豆腐の煮付け 春菊の和え物 梅びしお	御飯 麩と葱の味噌汁 ブレンオムレツ 野菜のそぼろ煮 しそ昆布	御飯 青菜と人参の味噌汁 ジャガ芋の金平風 なます 海苔かつおふりかけ	御飯 豆腐と葱の味噌汁 手作り温泉卵 里芋のそぼろかけ たくあん
昼食	チキンカツ ブロッコリーとツナのサラダ 黄桃缶	御飯 具だくさんのっぺい汁 五目厚焼き卵 柚子みそ大根 胡瓜のぬか漬け	御飯 かぶと絹サテのスープ 白身魚のフライ 野菜のクリーム煮 大根サラダ	きのこの和風スープ コンソメスープ ホトシサラダ ヨーグルト	御飯 若布と絹サテの清汁 かれいのおろし煮 鶏肉と青菜の煮浸し しば漬け	ソフトパン 蜂蜜ジャム 具沢山のピザ アボカドと海老のサラダ リンゴ缶	御飯 とろろ昆布の清汁 揚げ出し豆腐きのこ庵 蓮根と大根の煮物 青しその実漬け
夕食	御飯 厚揚げとニラの味噌汁 豚肉の中華炒め ジャガ芋の胡麻煮 しそ昆布	御飯 モヤシと油揚げの味噌汁 炒り鶏 南瓜の蒸し庵かけ 赤かっぱ漬け	御飯 牛蒡と揚げの味噌汁 焼き豆腐きのこ庵 ごま風味サラダ 壺漬け	御飯 南瓜の味噌汁 卵入り野菜炒め 春雨のサラダ 青かっぱ漬け	御飯 野菜スープ ピザと豚肉の炒物 ほうれん草のお浸し カブのぬか漬け	御飯 じゃが芋と葱の味噌汁 豆腐バター醤油焼き 胡瓜の酢の物 奈良漬け	御飯 里芋と揚げの味噌汁 筑前煮 ワケサダ あみの佃煮
合計	エネルギー-1404kcal 蛋白質 54.4g 脂質 35.4g カルシウム 431mg 鉄 8.6mg 食塩 6.6g	エネルギー-1398kcal 蛋白質 48.6g 脂質 26.5g カルシウム 352mg 鉄 8.2mg 食塩 6.2g	エネルギー-1394kcal 蛋白質 50.3g 脂質 38.2g カルシウム 486mg 鉄 8.8mg 食塩 5.9g	エネルギー-1392kcal 蛋白質 47.0g 脂質 37.8g カルシウム 528mg 鉄 9.7mg 食塩 7.9g	エネルギー-1398kcal 蛋白質 55.0g 脂質 35.5g カルシウム 318mg 鉄 8.1mg 食塩 6.1g	エネルギー-1405kcal 蛋白質 50.1g 脂質 35.9g カルシウム 416mg 鉄 6.8mg 食塩 7.8g	エネルギー-1403kcal 蛋白質 47.9g 脂質 33.2g カルシウム 388mg 鉄 8.3mg 食塩 7.8g