

献立表

[サンシャインホーム]

<常食>

(2019年 1月13日～2019年 1月19日)

理事長	施設長	管理栄養士

	1月13日 (日)	1月14日 (月)	1月15日 (火)	1月16日 (水)	1月17日 (木)	1月18日 (金)	1月19日 (土)
朝食	中華粥 ハムと野菜のソテー うぐいす煮豆	御飯 とろろ昆布の清汁 納豆 杓苧草炒め煮	御飯 ジャガ芋の味噌汁 のっぺい風煮物 香りしめじ 野菜ふりかけ	御飯 里芋と葱の味噌汁 だし巻き玉子 生揚げの煮付け 野沢菜漬	御飯 隠元と揚げの味噌汁 がんもと根菜の煮物 ツナサラダ 三色豆	御飯 絹さやと玉麩の味噌汁 ニラの卵とじ オクラのおかか和え 胡麻ひじきふりかけ	御飯 コンソメスープ スクランブルエッグ 青梗菜のソテー 海苔かつおふりかけ
昼食	御飯 卵とミツ葉の清汁 鯖のもろみ焼き 煮やっこ(温) 胡瓜のぬか漬	御飯 豆腐と揚げの味噌汁 ハンバーグ & 目玉焼き 春菊のわさマヨ和え 奈良漬	～行事食 小正月～ 小豆粥 けんちん汁 鯛のかぶら蒸し 大学芋	御飯 卵とにらの味噌汁 鶏肉の唐揚げ 春雨の中華サラダ なす漬	醤油ラーメン 海老しゅうまい みかんヨーグルト	中華丼 春雨とエノキのスープ 野菜焼売	ツケのサンドイッチ 南瓜のポタージュ 卵と青菜の炒め物 マカロニサラダ
夕食	御飯 杓苧草の味噌汁 豚しゃぶのおろし和え 小松菜と桜エビ炒め たくあん	御飯 なめことミツ葉の清汁 赤魚の漬け焼き 里芋の煮転がし かぶのぬか漬	御飯 マヨと青菜の味噌汁 豚肉のピリ辛炒め ひじきごまネーズ 壺漬	御飯 牛蒡と人参の味噌汁 豆腐の野菜庵かけ 小松菜のお浸し ごま昆布	御飯 大根と椎茸の味噌汁 麻婆豆腐 春菊と卵の和え物 しば漬	御飯 冬瓜の味噌汁 白身魚のおろし庵 きんぴら大豆 白菜漬	御飯 小松菜と竹輪の味噌汁 かぶと鶏団子の煮物 ほうれん草のナムル 桜大根
合計	エネルギー 1402kcal 蛋白質 57.3g 脂質 39.1g カルシウム 417mg 鉄 7.6mg 食塩 6.0g	エネルギー 1401kcal 蛋白質 55.4g 脂質 35.7g カルシウム 255mg 鉄 7.7mg 食塩 7.3g	エネルギー 1407kcal 蛋白質 53.5g 脂質 30.9g カルシウム 506mg 鉄 9.2mg 食塩 7.6g	エネルギー 1408kcal 蛋白質 53.9g 脂質 37.3g カルシウム 586mg 鉄 12.8mg 食塩 7.9g	エネルギー 1405kcal 蛋白質 59.9g 脂質 35.0g カルシウム 679mg 鉄 9.0mg 食塩 6.3g	エネルギー 1401kcal 蛋白質 54.5g 脂質 30.3g カルシウム 416mg 鉄 7.6mg 食塩 7.7g	エネルギー 1394kcal 蛋白質 54.7g 脂質 42.7g カルシウム 737mg 鉄 12.0mg 食塩 6.7g