

献立表

[サンシャインホーム]

<常食>

(2019年 1月20日～2019年 1月26日)

理事長	施設長	管理栄養士

	1月20日 (日)	1月21日 (月)	1月22日 (火)	1月23日 (水)	1月24日 (木)	1月25日 (金)	1月26日 (土)
朝食	鶏と野菜の雑炊 高野豆腐の煮物 三色豆	鮭雑炊 煮豆 なす漬け	御飯 青菜と麩の味噌汁 さんまの蒲焼き 野菜のそぼろ煮 胡麻ひじきふりかけ	しらすと卵の雑炊 サマ揚げと牛蒡の金平 しそ昆布	御飯 絹竹と揚げの味噌汁 納豆 青菜と蒲鉾の辛子和え	御飯 里芋と葱の味噌汁 厚揚げの鶏そぼろ煮 隠元と人参の胡麻和え 海苔かつおふりかけ	御飯 大根と若布の味噌汁 高野豆腐の卵とじ 金平ごぼう 野菜ふりかけ
昼食	御飯 ゴボウと椎茸の味噌汁 豆腐ハンバーグ ブロッコリーの胡麻和え 白菜のゆかり漬け	御飯 あさりの赤だし汁 ヒレカツ 菜の花の和え物 しば漬け	ソフトパン 苺&マカロン ミートボールのクリームシチュー サマイモサラダ みかん缶	☆野方調理師立案献立☆ 御飯 水菜と若布のスープ チーズタッカルビ風 ブロッコリーとホタテのサラダ ヨーグルト	かき玉にゆう麺 春菊と蒟蒻の白和え うぐいす煮豆	御飯 絹さやと麩の清汁 ジャガ芋のカレー炒め 青梗菜とジャコの煮びたし 奈良漬け	御飯 モヤシと揚げの味噌汁 鶏肉とブロッコリーの旨煮 なめ茸和え 胡瓜と若布の酢の物
夕食	御飯 南瓜と玉葱の味噌汁 豚肉の生姜焼き 五目ひたし 胡瓜のぬか漬け	御飯 椎茸とミソの清汁 鱈の淡雪あん 里芋のずんだ和え えのき佃煮	御飯 にらと人参の味噌汁 豆腐の彩り煮 切り干し大根の煮物 青かつば漬け	御飯 白菜と椎茸の味噌汁 鮭のオープン焼き ホウレン草の胡麻和え 大根のぬか漬け	御飯 若布のスープ 干草焼きのおろし庵かけ ジャガ芋の煮転がし たくあん	御飯 はんぺんの味噌汁 筑前煮 菜の花辛子マヨ和え かぶのぬか漬け	御飯 セリとモヤシの清汁 鯖のみそ煮 春雨の和え物 オクラのおろし酢和え
合計	エネルギー-1395kcal 蛋白質 56.1g 脂質 29.4g カルシウム 399mg 鉄 9.8mg 食塩 6.6g	エネルギー-1400kcal 蛋白質 60.3g 脂質 29.5g カルシウム 389mg 鉄 14.6mg 食塩 5.7g	エネルギー-1405kcal 蛋白質 53.6g 脂質 29.4g カルシウム 709mg 鉄 8.6mg 食塩 7.4g	エネルギー-1407kcal 蛋白質 70.8g 脂質 28.3g カルシウム 664mg 鉄 8.7mg 食塩 6.3g	エネルギー-1394kcal 蛋白質 56.0g 脂質 31.7g カルシウム 427mg 鉄 9.1mg 食塩 7.9g	エネルギー-1398kcal 蛋白質 47.9g 脂質 34.5g カルシウム 610mg 鉄 8.7mg 食塩 7.2g	エネルギー-1397kcal 蛋白質 53.9g 脂質 32.6g カルシウム 498mg 鉄 6.9mg 食塩 6.7g