

献立表

[サンシャインホーム]

<常食>

(2020年 2月16日～2020年 2月22日)

理事長	施設長	管理栄養士

	2月16日 (日)	2月17日 (月)	2月18日 (火)	2月19日 (水)	2月20日 (木)	2月21日 (金)	2月22日 (土)
朝食	野菜と卵の雑炊 ブロッコリーの鶏豚みそ うずら豆煮豆	御飯 じゃが芋の味噌汁 けんちん煮 舞茸のみぞれ酢 胡麻ひじきふりかけ	御飯 キャベツと万葱のスープ 筑前煮風小鉢 納豆	鮭と野菜の雑炊 がんもの煮つけ うぐいす煮豆	御飯 白菜スープ 手作り温泉卵 豚挽肉とキャベツ味噌炒め たらこふりかけ	御飯 里芋と葱の味噌汁 青菜と鶏肉の和え物 ひじきの炒り煮 海苔かつおふりかけ	御飯 キャベツの味噌汁 高野豆腐の玉子とじ 紅白なます 野菜ふりかけ
昼食	御飯 トロ昆布と柚子の清汁 赤魚の漬け焼き じゃが芋の変わり金平 しそ昆布	豚骨ラーメン 大根と胡桃のサラダ ヨーグルト	御飯 あさりの味噌汁 ハムカツ ひじきの炒り煮 奈良漬け	☆2月希望食☆ 御飯 舞茸と三つ葉の清汁 和牛すき焼き風 マグロの刺身 ダブルベリーケーキ	五目チャーハン 筍と春雨の中華スープ コルスローサラダ	御飯 水菜のスープ さばのカレーあん 大根のピナッツ和え 野沢菜漬け	御飯 白菜と春雨のスープ 海老たま甘酢あん ブロッコリーサラダ 大根のゆかり和え
夕食	御飯 ゴボウの味噌汁 鶏の水炊き 里芋のずんだ和え たくあん	御飯 白菜スープ 豚肉と里芋の煮物 庵かけ玉子豆腐 三色豆	御飯 揚げと人参の味噌汁 干草焼き 南瓜の含め煮 胡瓜のぬか漬け	御飯 絹竹のスープ 白身魚の味噌ステーキ 白菜とペーコンのミル煮 しその実漬け	御飯 若布とえのきの清汁 豆腐のえびあんかけ 切り干し大根の炒め煮 かぶのぬか漬け	御飯 豆腐となめこの味噌汁 肉じゃが ほうれん草炒め煮 青かつば漬け	御飯 椎茸と葱の清汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ 若竹煮 高菜漬け
合計	エネルギー-1421kcal 蛋白質 55.7g 脂質 31.7g カルシウム 305mg 鉄 8.2mg 食塩 7.8g	エネルギー-1392kcal 蛋白質 52.5g 脂質 34.7g カルシウム 627mg 鉄 7.4mg 食塩 5.5g	エネルギー-1328kcal 蛋白質 50.3g 脂質 26.2g カルシウム 238mg 鉄 9.6mg 食塩 7.9g	エネルギー-1411kcal 蛋白質 71.1g 脂質 32.4g カルシウム 416mg 鉄 9.4mg 食塩 4.9g	エネルギー-1364kcal 蛋白質 48.8g 脂質 40.0g カルシウム 316mg 鉄 7.7mg 食塩 5.4g	エネルギー-1341kcal 蛋白質 50.8g 脂質 29.1g カルシウム 489mg 鉄 8.9mg 食塩 7.2g	エネルギー-1392kcal 蛋白質 58.8g 脂質 32.5g カルシウム 532mg 鉄 8.0mg 食塩 6.4g