

# 献立表

[サンシャインホーム]

<常食>

(2020年 2月23日～2020年 2月29日)

施設長	管理栄養士

	2月23日 (日)	2月24日 (月)	2月25日 (火)	2月26日 (水)	2月27日 (木)	2月28日 (金)	2月29日 (土)
朝食	御飯 青菜と麩の味噌汁 さんまの蒲焼き 野菜とベーコンのソテー 海苔かつおふりかけ	中華粥 五目白あえ 桜大根	御飯 豆腐と絹糸の清汁 納豆 木綿草とコーンのソテー	御飯 キャベツと葱の味噌汁 ツナと青菜の炒め 鶏肉と野菜の煮物 野菜のふりかけ	御飯 麩と玉葱の味噌汁 温泉卵 大根と竹輪の炒め物	鶏と三つ葉の雑炊 切り干し大根の煮物 うずら豆煮豆	御飯 小松菜と葱の味噌汁 厚揚げと春菊の和え物 ブロッコリー菜種和え のりたまごふりかけ
昼食	親子丼 南瓜の煮物 胡瓜の酢の物	御飯 モヤシとニラの味噌汁 揚げ鯖のおろしかけ うの花 奈良漬け	豚バラのバター醤油パスタ コンソメスープ ブロッコリーと海老のサラダ	ケリンビーンズ御飯 木綿草とシジメの吸物 豚肉のみそ漬け焼き カラフラワーの胡麻よごし もも缶	御飯 キャベツとイモの味噌汁 鶏肉のごまだれ焼き 菜の花辛子マヨ和え 壺漬け	カレーライス 豆腐と木綿草のスープ キャベツとセロリのチーズサラダ ヨーグルト	御飯 青梗菜と椎茸のスープ 和風おろしハンバーグ キャベツとコーンのソテー 胡瓜の一夜漬け
夕食	御飯 若布スープ 八宝菜 中華風和え物 胡瓜のぬか漬け	御飯 お麩と三つ葉の清汁 和風焼肉 さつまいもの甘煮 白菜漬け	御飯 きのこの味噌汁 鰯のおろし煮 モヤシと木クサのソテー うぐいす煮豆	御飯 ネギと若布の味噌汁 豆腐の彩り煮 モヤシの梅肉和え たくあん	御飯 水菜と卵のスープ 餃子のきのこ庵かけ 春雨の中華サラダ しそ昆布	御飯 なめこと葱の味噌汁 鯖の照り焼き 菜の花辛子醤油 赤かつぱ漬け	御飯 木綿草の味噌汁 黒むつの煮付け 豆腐とニラの炒り煮 かぶのぬか漬け
合計	エネルギー-1391kcal 蛋白質 59.9g 脂質 32.6g カルシウム 559mg 鉄 8.6mg 食塩 7.2g	エネルギー-1409kcal 蛋白質 50.5g 脂質 33.1g カルシウム 346mg 鉄 7.4mg 食塩 6.2g	エネルギー-1353kcal 蛋白質 51.8g 脂質 44.5g カルシウム 207mg 鉄 7.1mg 食塩 7.5g	エネルギー-1390kcal 蛋白質 51.4g 脂質 35.0g カルシウム 550mg 鉄 9.7mg 食塩 7.7g	エネルギー-1361kcal 蛋白質 49.4g 脂質 30.5g カルシウム 296mg 鉄 7.6mg 食塩 6.8g	エネルギー-1392kcal 蛋白質 53.5g 脂質 35.2g カルシウム 601mg 鉄 10.8mg 食塩 5.5g	エネルギー-1407kcal 蛋白質 54.4g 脂質 37.9g カルシウム 420mg 鉄 8.8mg 食塩 6.8g