

# 献立表

[サンシャインホーム]

<常食>

(2020年 3月 1日～2020年 3月 7日)

施設長	管理栄養士

	3月 1日 (日)	3月 2日 (月)	3月 3日 (火)	3月 4日 (水)	3月 5日 (木)	3月 6日 (金)	3月 7日 (土)
朝食	御飯 南瓜と玉葱の味噌汁 小松菜の和え物 大豆煮 野菜ふりかけ	鮭と野菜の雑炊 高野豆腐の含め煮 うぐいす煮豆	御飯 モヤシと若布のスープ 納豆 青梗菜と卵の炒め物	御飯 庄内麩と葱の味噌汁 ニラの卵とじ ひじきと牛蒡の金平 白菜漬け	しらすの雑炊 がんもと野菜の煮物 金時煮豆	御飯 玉ネギと揚げの味噌汁 手作り温泉卵 春雨の和え物	御飯 ニラと揚げのスープ ベ-コンスクラブル 青菜の和え物 海苔かつおふりかけ
昼食	御飯 大根と葱のスープ 鰯の味噌マヨ焼き ジャガ芋とハムの和え物 キャベツの柚子和え	ソフトパン リンゴ & マーガリン ベ-コンのミルクスープ ミートローフ カリフラワーと卵のマヨ和え	味噌煮込みうどん 酢の物 ヨーグルト	～行事食 桃の節句～ 彩り散らし寿司 シジミとカワルのお吸い物 穴子の天ぷら さくらゼリー	ハヤシライス マカロニサラダ 福神漬け & ラッキョウ	御飯 若布と葱のスープ 鶏肉のマスタード焼き 納豆草みぞれ和え たくあん	焼き鳥井 モヤシと人参の吸物 菜の花辛子マヨ和え 白花豆
夕食	御飯 絹さやと玉麩の清汁 鶏肉のバ-ベ-キューソース 春菊のお浸し しば漬け	御飯 牛蒡と人参の味噌汁 赤魚のおろし煮 菜の花の胡麻和え 大根のゆかり漬け	御飯 卵と葱の吸物 豆腐の香味炒め 納豆草のソテー 胡瓜のぬか漬け	御飯 モヤシと万葱のスープ 豚肉とわかめのおろし 大学芋 青かつば漬け	御飯 玉葱と長葱の味噌汁 豆腐の海老あんかけ 隠元のわさび和え 野沢菜漬け	御飯 小松菜と竹輪の味噌汁 五目野菜炒め ふきと筍の煮物 かぶのぬか漬け	御飯 サツマ芋と葱の味噌汁 さわらの照り焼き 胡瓜と昆布の酢の物 壺漬け
合計	エネルギー-1372kcal 蛋白質 54.6g 脂質 31.6g カルシウム 453mg 鉄 7.7mg 食塩 7.3g	エネルギー-1371kcal 蛋白質 63.9g 脂質 37.9g カルシウム 487mg 鉄 9.2mg 食塩 5.6g	エネルギー-1380kcal 蛋白質 56.0g 脂質 39.8g カルシウム 506mg 鉄 7.5mg 食塩 5.4g	エネルギー-1398kcal 蛋白質 52.4g 脂質 22.4g カルシウム 424mg 鉄 10.1mg 食塩 7.5g	エネルギー-1400kcal 蛋白質 50.3g 脂質 37.3g カルシウム 469mg 鉄 8.4mg 食塩 7.4g	エネルギー-1379kcal 蛋白質 52.9g 脂質 37.9g カルシウム 326mg 鉄 8.8mg 食塩 6.1g	エネルギー-1391kcal 蛋白質 61.6g 脂質 29.9g カルシウム 399mg 鉄 9.4mg 食塩 5.5g