

献立表

[サンシャインホーム]

<常食>

(2020年 8月30日～2020年 9月 5日)

施設長	管理栄養士

	8月30日（日）	8月31日（月）	9月 1日（火）	9月 2日（水）	9月 3日（木）	9月 4日（金）	9月 5日（土）
朝食	しらすと卵の雑炊 五目煮豆 高菜漬け	御飯 葱と里芋の味噌汁 高野豆腐の煮付け 野菜とツナのソテー 胡麻ひじきふりかけ	御飯 トマトと茄子の味噌汁 五目炒り卵 木の草なめ茸和え 野菜ふりかけ	御飯 なめこの味噌汁 厚焼き卵 オクラのおかか和え タコふりかけ	御飯 里芋と油揚げの味噌汁 大根とハムの炒り卵 たくあん和え うぐいす豆	御飯 隠元と人参のスープ 手作り温泉卵 小松菜と椎茸の煮浸し	ちりめん玉子雑炊 切り干し大根の煮物 白菜漬け
昼食	御飯 絹サヤと椎茸の清汁 鯖の梅みそ煮 辛子和え モモ缶	御飯 玉葱と若布のスープ はんぺんチーズフライ 玉子豆腐 野沢菜漬け	ホーケー トマトサラダ 福神漬け&ラッキョウ ヨーグルト	キノコの炊き込み御飯 みつばと柚子の清汁 鮭のおろし煮 秋なすのずんだ和え 奈良漬け	きのこうどん 大学芋 胡瓜と竹輪の梅和え	御飯 絹サヤと玉葱の清汁 豚肉キャベツ味噌炒め がんもの煮つけ 胡瓜のぬか漬け	ソフトパン リンゴジャム&マーガリン グラムチャウダー ウインタースクランブル 彩りサラダ
夕食	御飯 若布と麩の味噌汁 肉じゃが 青菜としらす和え物 桜大根	御飯 キャベツのスープ 豆腐とキノコの炒め煮 隠元の胡麻みそ和え 壺漬け	御飯 大根と揚げの清まし汁 豆腐の野菜あんかけ 南瓜の煮物 しそ昆布	御飯 葱と若布のスープ 豚バラ肉の香味炒め ぜんまいケムル しば漬け	御飯 卵と若布の清汁 白身魚の味噌焼き 木の草胡麻和え 赤かっぱ漬け	御飯 ジャガイモと玉葱の味噌汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ 甘酢漬け 金時煮豆	御飯 オクラのスープ 鶏肉と冬瓜味噌煮 大根サラダ 三色豆
合計	エネルギー-1333kcal 蛋白質 51.3g 脂質 22.7g カルシウム 295mg 鉄 7.1mg 食塩 7.1g	エネルギー-1356kcal 蛋白質 48.1g 脂質 31.8g カルシウム 531mg 鉄 7.9mg 食塩 5.8g	エネルギー-1356kcal 蛋白質 47.0g 脂質 31.3g カルシウム 531mg 鉄 8.7mg 食塩 6.3g	エネルギー-1365kcal 蛋白質 59.0g 脂質 35.4g カルシウム 323mg 鉄 12.1mg 食塩 6.7g	エネルギー-1390kcal 蛋白質 55.9g 脂質 29.7g カルシウム 371mg 鉄 8.8mg 食塩 7.7g	エネルギー-1335kcal 蛋白質 53.6g 脂質 30.2g カルシウム 329mg 鉄 8.0mg 食塩 6.2g	エネルギー-1364kcal 蛋白質 55.4g 脂質 36.6g カルシウム 445mg 鉄 8.9mg 食塩 6.4g