

# 献立表

[サンシャインホーム]

<常食>

(2020年 9月 6日～2020年 9月12日)

|     |       |
|-----|-------|
| 施設長 | 管理栄養士 |
|     |       |

|    | 9月 6日 (日)  | 9月 7日 (月)   | 9月 8日 (火)   | 9月 9日 (水)   | 9月10日 (木)   | 9月11日 (金)   | 9月12日 (土)   |
|----|--|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | 御飯<br>ニラとモヤシのスープ<br>青菜と桜エビ炒め物<br>冬瓜のくず煮<br>海苔かつおふりかけ                 | 御飯<br>青梗菜と椎茸のスープ<br>スクランブルエッグ<br>きんぴら大豆<br>たらこふりかけ                  | 御飯<br>大根の味噌汁<br>五目煮豆<br>わかずけとベーコンソーテー<br>うめびしお                      | 御飯<br>絹竹と豆腐味噌汁<br>ブレンオムレツ<br>青菜と春雨ソーテー<br>胡麻ひじきふりかけ                 | 御飯<br>麩と卵の味噌汁<br>納豆<br>わかし草の炒め煮                                     | 御飯<br>若布と葱の味噌汁<br>竹輪の煮浸し<br>モヤシのナムル<br>のりの佃煮                        | 御飯<br>とうがんの味噌汁<br>さつま揚げ野菜煮<br>おろし酢和え<br>野菜ふりかけ                      |
| 昼食 | 鶏飯風<br>モロヘイヤのお浸し<br>三色豆  | 御飯<br>小松菜と揚げ味噌汁<br>和風ハンバーグ<br>長芋とオクラの和えもの<br>白菜漬け                   | ソフトパン<br>苺ジャム&マーガリン<br>南瓜のクリームスープ<br>ポークソーテー<br>野菜サラダ               | 御飯<br>芋煮汁<br>松風焼き<br>白菜の煮浸し<br>青しその実                                | 御飯<br>小松菜とハムのスープ<br>白身魚ケチャップ炒め<br>きのこ炒め<br>野沢菜漬け                    | とろろそば温泉卵のせ<br>サツマイモのレンコ煮<br>ヨーグルト                                   | 御飯<br>コンソメスープ<br>サーモンフライ<br>ポテトサラダ<br>りんご缶                          |
| 夕食 | 御飯<br>小松菜と人参味噌汁<br>ポークビーンズ<br>ひじきのサラダ<br>桜大根                         | 御飯<br>レタスのスープ<br>太刀魚のムニエル<br>枝豆とモヤシのサラダ<br>大根のぬか漬け                  | 御飯<br>えのき茸のスープ<br>鰯のトマトソースがけ<br>かにマヨサラダ<br>奈良漬け                     | 御飯<br>葱と若布のスープ<br>豚肉と厚揚げ甘辛煮<br>隠元の胡麻和え<br>たくあん                      | 御飯<br>人参スープ<br>鶏団子とかぶのクリーム煮<br>小松菜と椎茸の煮浸し<br>しば漬け                   | 御飯<br>三つ葉と玉麩の清まし汁<br>赤魚のおろし煮<br>具沢山切り干し煮<br>胡瓜のぬか漬け                 | 御飯<br>キャベツと竹輪のスープ<br>鶏肉のマスタード焼き<br>春雨の和え物<br>野沢菜漬け                  |
| 合計 | エネルギー-1375kcal 蛋白質 63.9g<br>脂質 26.5g カルシウム 564mg<br>鉄 11.3mg 食塩 5.6g | エネルギー-1359kcal 蛋白質 54.0g<br>脂質 39.0g カルシウム 403mg<br>鉄 9.8mg 食塩 6.5g | エネルギー-1377kcal 蛋白質 57.4g<br>脂質 37.4g カルシウム 412mg<br>鉄 9.8mg 食塩 7.2g | エネルギー-1379kcal 蛋白質 51.8g<br>脂質 43.9g カルシウム 524mg<br>鉄 9.9mg 食塩 5.9g | エネルギー-1349kcal 蛋白質 47.4g<br>脂質 29.5g カルシウム 353mg<br>鉄 7.1mg 食塩 7.0g | エネルギー-1376kcal 蛋白質 53.1g<br>脂質 22.9g カルシウム 443mg<br>鉄 7.7mg 食塩 6.4g | エネルギー-1356kcal 蛋白質 45.9g<br>脂質 26.2g カルシウム 302mg<br>鉄 5.2mg 食塩 6.4g |