

献立表

[サンシャインホーム]

<常食>

(2020年 9月13日～2020年 9月19日)

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

| | 9月13日(日) | 9月14日(月) | 9月15日(火) | 9月16日(水) | 9月17日(木) | 9月18日(金) | 9月19日(土) |
|----|---|---|---|--|---|---|---|
| 朝食 | 御飯 豆腐と若布の味噌汁 納豆 小松菜の炒め物 | 御飯 隠元と人参のスープ 野菜とハムのソテー キャベツの香りและ 桜漬け | 御飯 セロリのスープ 高野豆腐そぼろ庵 人参の友禅炒り 海苔かつおふりかけ | 御飯 里芋と若布の味噌汁 がんもの煮つけ なめ茸おろし 野菜ふりかけ | 卵と野菜の雑炊 さつま揚げの煮物 うぐいす煮豆 | 御飯 南瓜と玉葱のスープ ツナと隠元のソテー ひじきの炒り煮 鮭ふりかけ | 御飯 キャベツと玉葱の味噌汁 しらすの炒り卵 里芋の田舎煮 胡麻ひじきふりかけ |
| 昼食 | 御飯 卵と青菜のスープ 鶏肉のごまだれ焼き じゃがいもの梅肉和え 青しその実漬け | きのこたっぷりハヤシ パプリカサラダ ヨーグルト | 御飯 中華スープ 麻婆豆腐 ナムル ザンザイ | 指田調理師立案献立～ 豆乳冷やし担担麺 冬瓜のカニ塩あんかけ みかん缶 | 御飯 のっぺい汁 鮭のちゃんちゃん焼き風 焼き茄子の生姜浸し 奈良漬け | 御飯 ナメコと葱の味噌汁 鶏肉の唐揚げ 切り干し大根の炒め煮 胡瓜のぬか漬け | 御飯 茄子と揚げの味噌汁 鱈の紅葉焼き ぜんまいの和え物 壺漬け |
| 夕食 | 御飯 はんぺんの清汁 鱈の幽庵焼き ふろふき大根 野沢菜漬け | 御飯 庄内麩と葱の味噌汁 肉豆腐 大根とハムの和え物 しそ昆布 | 御飯 ジャガ芋と玉葱の味噌汁 赤魚の煮付け 金平ごぼう しば漬け | 御飯 玉葱スープ キノコときのこソース 長芋の梅かつおサラダ 白菜漬け | 御飯 野菜スープ かに玉 小松菜の和え物 たくあん | 御飯 とろろ昆布の清汁 豚肉の生姜焼き ホウレン草山吹和え 赤かつぱ漬け | 御飯 豆腐と若布の味噌汁 南瓜と鶏肉のバター醤油炒 もやしの生姜和え 奈良漬け |
| 合計 | エネルギー-1322kcal 蛋白質 54.1g 脂質 29.3g カルシウム 328mg 鉄 6.5mg 食塩 7.6g | エネルギー-1351kcal 蛋白質 49.0g 脂質 37.0g カルシウム 355mg 鉄 7.8mg 食塩 6.9g | エネルギー-1366kcal 蛋白質 51.9g 脂質 33.3g カルシウム 628mg 鉄 8.4mg 食塩 6.0g | エネルギー-1341kcal 蛋白質 53.8g 脂質 40.3g カルシウム 551mg 鉄 10.2mg 食塩 6.5g | エネルギー-1348kcal 蛋白質 57.6g 脂質 21.9g カルシウム 331mg 鉄 8.9mg 食塩 5.8g | エネルギー-1371kcal 蛋白質 53.0g 脂質 38.6g カルシウム 339mg 鉄 9.1mg 食塩 5.9g | エネルギー-1360kcal 蛋白質 55.8g 脂質 36.4g カルシウム 414mg 鉄 6.8mg 食塩 7.4g |