

# 献立表

現 場：サンシャインホーム  
 献立種類：常食(個別献立 / 個別)  
 期 間：2012/2/5～2012/2/11

施設長	事務長	管理栄養士

	日 5	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11
朝食	しゃけ雑炊 がんもの煮つけ かぶの一夜漬け	御飯 玉葱と椎茸の味噌汁 温泉卵 三色野菜のゴマ酢 壺漬け	御飯 玉葱と人参の味噌汁 ミックススクランブル 白菜のおかか和え 青しその実漬け	御飯 大根の味噌汁 納豆 かぶと挽肉の吉野煮 しば漬け	御飯 茄子と玉葱の味噌汁 炒り豆腐 春雨の和え物 ごま昆布	御飯 豆腐のスープ 麩のたまごとじ 大根のゴマ酢 鮭ふりかけ	御飯 里芋の味噌汁 納豆 厚揚げのそぼろ煮 あみの佃煮
	1杯* - 334kcal 蛋白質 18g 脂質 7.6g 食塩 2.2g	1杯* - 400kcal 蛋白質 13.7g 脂質 7.8g 食塩 3.2g	1杯* - 380kcal 蛋白質 13.2g 脂質 8.7g 食塩 2.4g	1杯* - 391kcal 蛋白質 13.7g 脂質 7.2g 食塩 2.5g	1杯* - 418kcal 蛋白質 11.8g 脂質 7.7g 食塩 4.1g	1杯* - 380kcal 蛋白質 11g 脂質 6.4g 食塩 2.2g	1杯* - 419kcal 蛋白質 18.7g 脂質 10g 食塩 3.6g
昼食	御飯 豆腐となめこのすまし 牛ももの風味焼き さつまいものレモン煮 春雨マヨネーズ和え	焼きそば 若布とごまのスープ はんぺんチーズ焼き 紅ショウガ	御飯 生揚げとニラの味噌汁 麻婆豆腐 しめじのゆず和え 人参とせりの胡麻和え	御飯 おこと汁 むきがれいの西京漬け シーフードサラダ 切り昆布の煮物	牛すき丼 白菜と人参の味噌汁 とろろ おくらの梅おかか和え	麦飯 呉汁 さばのカレー焼き 里芋の煮転がし ふき味噌	ソフトパン ジャム ビーフシチュー コーンサラダ キウイフルーツ
	1杯* - 559kcal 蛋白質 16.5g 脂質 14.6g 食塩 1.9g	1杯* - 469kcal 蛋白質 18.4g 脂質 17.6g 食塩 3.9g	1杯* - 467kcal 蛋白質 18.6g 脂質 11.3g 食塩 3.5g	1杯* - 537kcal 蛋白質 32g 脂質 9.4g 食塩 4.9g	1杯* - 526kcal 蛋白質 22.4g 脂質 13.2g 食塩 4.8g	1杯* - 540kcal 蛋白質 27.8g 脂質 12.7g 食塩 2.4g	1杯* - 527kcal 蛋白質 19.3g 脂質 16.1g 食塩 3g
夕食	御飯 白菜と葱の味噌汁 黒むつの煮付け うの花 ぬか漬け	御飯 なめこと葱のみそ汁 ささみ豆腐 白いんげん煮豆 ぬか漬け	御飯 白菜と葱の味噌汁 鯖のみそ煮 大学芋 ぬか漬け	御飯 葱と油揚げの味噌汁 かに玉 豆腐サラダ ぬか漬け	御飯 キャベツと玉葱のスープ 鮭のホイル焼き 高野豆腐の含め煮 ぬか漬け	御飯 南瓜と刻み揚げの味噌汁 肉豆腐 五目ひたし ぬか漬け	御飯 しめじと三葉のすまし 鰯と大根の炊き合わせ あんかけ玉子豆腐 ぬか漬け
	1杯* - 424kcal 蛋白質 18g 脂質 10g 食塩 3g	1杯* - 458kcal 蛋白質 23.7g 脂質 6.6g 食塩 2.2g	1杯* - 520kcal 蛋白質 20.3g 脂質 12.1g 食塩 2.9g	1杯* - 452kcal 蛋白質 17.8g 脂質 11.9g 食塩 3.5g	1杯* - 406kcal 蛋白質 23.3g 脂質 7.7g 食塩 1.3g	1杯* - 473kcal 蛋白質 20.1g 脂質 12.2g 食塩 3.2g	1杯* - 445kcal 蛋白質 19.7g 脂質 12.7g 食塩 3.3g
10時	間食	間食	間食	間食	間食	間食	間食
	1杯* - 104kcal 蛋白質 4.5g 脂質 5.3g 食塩 0.2g	1杯* - 104kcal 蛋白質 4.5g 脂質 5.3g 食塩 0.2g	1杯* - 104kcal 蛋白質 4.5g 脂質 5.3g 食塩 0.2g	1杯* - 111kcal 蛋白質 4.5g 脂質 5.3g 食塩 0.2g	1杯* - 111kcal 蛋白質 4.5g 脂質 5.3g 食塩 0.2g	1杯* - 111kcal 蛋白質 4.5g 脂質 5.3g 食塩 0.2g	1杯* - 111kcal 蛋白質 4.5g 脂質 5.3g 食塩 0.2g
	1杯* - 1421kcal 蛋白質 57g 脂質 37.5g 食塩 7.3g	1杯* - 1431kcal 蛋白質 60.3g 脂質 37.3g 食塩 9.5g	1杯* - 1471kcal 蛋白質 56.6g 脂質 37.4g 食塩 9g	1杯* - 1491kcal 蛋白質 68g 脂質 33.8g 食塩 11.1g	1杯* - 1461kcal 蛋白質 62g 脂質 33.9g 食塩 10.4g	1杯* - 1504kcal 蛋白質 63.4g 脂質 36.6g 食塩 8g	1杯* - 1502kcal 蛋白質 62.2g 脂質 44.1g 食塩 10.1g