

# 老健常食献立表

	3月12日(月)	3月13日(火)	3月14日(水)	3月15日(木)	3月16日(金)	3月17日(土)	3月18日(日)
卓月	味噌汁 里芋の甘辛煮 辛し和え ふりかけ 軟飯  エネルギー 390 Kcal タンパク質 13.3 g	味噌汁 炒り豆腐 ハクサイの煮物 ふりかけ 軟飯  エネルギー 371 Kcal タンパク質 13.8 g	味噌汁 インゲンの甘露煮 さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯  エネルギー 431 Kcal タンパク質 11.1 g	味噌汁 煮びたし かぶらの酢炒り ふりかけ 軟飯  エネルギー 352 Kcal タンパク質 10.0 g	味噌汁 ひじき炒り煮 南瓜の鶏肉あんかけ 納豆 軟飯  エネルギー 461 Kcal タンパク質 16.6 g	味噌汁 かぶらの蟹あんかけ 野菜炒め ふりかけ 軟飯  エネルギー 364 Kcal タンパク質 11.4 g	味噌汁 じゃがいも金平 味噌煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 369 Kcal タンパク質 11.3 g
昼	肉じゃが キャベツのサラダ かぶとシメジの柚香あ アイソカルゼリー 牛乳 軟飯 鯛焼き  エネルギー 806 Kcal タンパク質 32.1 g	豆腐ハンバーグ 湯豆腐 ブロッコリーの胡麻和え フルーツ 牛乳 軟飯 きなマンジュ  エネルギー 742 Kcal タンパク質 28.9 g	里芋と鶏肉の煮物 あまだいべヅタ肉 マカロニサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 胡麻プリン  エネルギー 784 Kcal タンパク質 34.9 g	八宝菜のアツカ焼きそば 南瓜のカレーサラダ 冷奴 梅酒ゼリー 牛乳 レタスチャーハン 洋ナシムース  エネルギー 823 Kcal タンパク質 31.1 g	炊き合わせ いかのマリネサラダ 里芋の煮っころがし フルーツ 牛乳 軟飯 りんごのゼリー  エネルギー 699 Kcal タンパク質 22.1 g	千草焼き 甘藷の有馬煮 具だくさんコンソープ フルーツポンチ 牛乳 軟飯 さつま芋焼きプリン  エネルギー 803 Kcal タンパク質 27.6 g	豚肉の柳川風煮 ハクサイの胡麻酢和え おろし和え フルーツ 牛乳 軟飯 ぜんざい  エネルギー 693 Kcal タンパク質 26.2 g
夕	鯖の塩焼き 法連草の白胡麻和え うのはな炒り 軟飯  エネルギー 513 Kcal タンパク質 24.4 g	魚の酢豚風 南瓜の煮物 マヨネーズ和え 軟飯  エネルギー 614 Kcal タンパク質 22.0 g	魚のアーモンド焼き 煮物 春菊と若布の辛し和え 軟飯  エネルギー 498 Kcal タンパク質 26.3 g	煮魚 大根の煮物 酢の物 軟飯  エネルギー 472 Kcal タンパク質 23.9 g	あつもん コーン和え 山菜の煮付け 軟飯  エネルギー 546 Kcal タンパク質 23.8 g	魚のちり蒸し だし巻き卵 ふろふき大根 軟飯  エネルギー 459 Kcal タンパク質 26.2 g	煮もの 卵とじ 甘藷とコーンの白和え 軟飯  エネルギー 627 Kcal タンパク質 33.1 g
言十	エネルギー 1,709 Kcal タンパク質 69.8 g	エネルギー 1,727 Kcal タンパク質 64.7 g	エネルギー 1,713 Kcal タンパク質 72.3 g	エネルギー 1,647 Kcal タンパク質 65.0 g	エネルギー 1,706 Kcal タンパク質 62.5 g	エネルギー 1,626 Kcal タンパク質 65.2 g	エネルギー 1,689 Kcal タンパク質 70.6 g