

老健常食献立表

	3月26日(月)	3月27日(火)	3月28日(水)	3月29日(木)	3月30日(金)	3月31日(土)	4月1日(日)
専月	味噌汁 ひじき炒り煮 よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 397 Kcal タンパク質 14.0 g	味噌汁 玉子とじ キャベツの煮びたし ふりかけ 軟飯 エネルギー 378 Kcal タンパク質 14.2 g	味噌汁 味噌煮 大根のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 383 Kcal タンパク質 14.0 g	味噌汁 煮物 インゲンのピリ辛そぼろ 梅びしお 軟飯 エネルギー 412 Kcal タンパク質 14.7 g	味噌汁 大根のしのだ煮 納豆 ふきのとう味噌 軟飯 エネルギー 410 Kcal タンパク質 14.0 g	味噌汁 炒り豆腐 オムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 441 Kcal タンパク質 18.3 g	味噌汁 煮物 サラダ ふりかけ 軟飯 エネルギー 403 Kcal タンパク質 13.8 g
昼	高野豆腐入りチンジャオ 酢和え 煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 ワッフル エネルギー 656 Kcal タンパク質 22.9 g	肉じゃが 煮そうめん 酒粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 梅ぼち エネルギー 657 Kcal タンパク質 21.3 g	味噌ラーメン 豆腐サラダ ヨーグルトサラダ 牛乳 たらこにぎり お誕生会 エネルギー 930 Kcal タンパク質 32.8 g	豚肉と里芋の胡麻味噌 長芋の含め煮 油揚げとキャベツのサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 さつま芋のムース エネルギー 756 Kcal タンパク質 26.0 g	粕漬けたらの菜種焼 野菜のそぼろ煮 大根サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 とうふの抹茶ムース エネルギー 838 Kcal タンパク質 34.8 g	豆腐と海老の蒸し物 卵とじ 酢物 フルーツポンチ 牛乳 軟飯 パンプディング エネルギー 681 Kcal タンパク質 25.2 g	厚揚げと豚肉のみそい 味噌煮 みぞれ酢和え フルーツ 牛乳 蟹飯 甘藷入り羊羹 エネルギー 809 Kcal タンパク質 30.8 g
夕	鮭のソテークリームソース 大根と蟹のトマトスープ お肉のピリ辛和え 軟飯 エネルギー 576 Kcal タンパク質 23.6 g	根菜と魚の煮物 卵と春雨の炒め物 海老の菊花おろし和え 軟飯 エネルギー 645 Kcal タンパク質 27.6 g	鯛のさつま揚げ おふくろ煮 いかの酢物 軟飯 エネルギー 560 Kcal タンパク質 19.6 g	煮魚 だし巻き卵 揚げだし豆腐 軟飯 エネルギー 572 Kcal タンパク質 29.7 g	花しゅうまい お浸し 酢物 軟飯 エネルギー 461 Kcal タンパク質 20.5 g	照り焼き ポテトサラダ 五目煮豆 軟飯 エネルギー 608 Kcal タンパク質 25.7 g	魚と野菜の炊き 冷やしとろろおろし入り 大根のそぼろ煮 軟飯 エネルギー 444 Kcal タンパク質 21.9 g
言十	エネルギー 1,629 Kcal タンパク質 60.5 g	エネルギー 1,680 Kcal タンパク質 63.1 g	エネルギー 1,873 Kcal タンパク質 66.4 g	エネルギー 1,740 Kcal タンパク質 70.4 g	エネルギー 1,709 Kcal タンパク質 69.3 g	エネルギー 1,730 Kcal タンパク質 69.2 g	エネルギー 1,656 Kcal タンパク質 66.5 g