

老健常食献立表

	3月1日(月)	3月2日(火)	3月3日(水)	3月4日(木)	3月5日(金)	3月6日(土)	3月7日(日)
卓月	味噌汁 煮物 南瓜の含め煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 368 Kcal タンパク質 11.3 g	味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 いろいろ ふりかけ 軟飯 エネルギー 325 Kcal タンパク質 10.4 g	味噌汁 大根のきんぴら 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 355 Kcal タンパク質 11.7 g	味噌汁 炒り煮 アンカケ ふりかけ 軟飯 エネルギー 379 Kcal タンパク質 13.3 g	味噌汁 金平牛蒡 さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 392 Kcal タンパク質 10.1 g	味噌汁 ひじき炒り煮 煮物 納豆 軟飯 エネルギー 388 Kcal タンパク質 14.2 g	味噌汁 卵とじ 彩り野菜信田 つぼ漬け 軟飯 エネルギー 383 Kcal タンパク質 14.8 g
昼	鰯の華風辛味焼き うのはな炒り らっきょう フルーツ 牛乳 軟飯 おぼろか月(ミル金時) エネルギー 694 Kcal タンパク質 26.2 g	鯖の塩焼き キャベツのサラダ 大根と人参の炒り煮 フルーツ 牛乳 軟飯 酒粕ムース エネルギー 787 Kcal タンパク質 29.3 g	海老団子のチリソース お浸し 南瓜のそぼろ煮 フルーツ 牛乳 散らし寿司 桜餅 エネルギー 708 Kcal タンパク質 33.5 g	赤魚の粕漬け焼き マネズ和え 信田煮 フルーツ 牛乳 軟飯 きなこミルクプリン エネルギー 768 Kcal タンパク質 31.3 g	焼きそば フルーツサラダ ヨーヒ牛乳プリン 牛乳 おにぎり ハチミツソジャセリー エネルギー 697 Kcal タンパク質 23.0 g	味噌煮 コーンサラダ 温泉卵 フルーチェ 牛乳 軟飯 パンプディング エネルギー 798 Kcal タンパク質 32.5 g	八宝菜風 しらたきの煮付け 冷奴 フルーツポンチ 牛乳 ひじき御飯 黒糖プリン エネルギー 733 Kcal タンパク質 27.7 g
夕	スパニッシュハンバーグ 胡麻和え マカロニサラダ 軟飯 エネルギー 584 Kcal タンパク質 26.0 g	炊き合わせ 炒り豆腐 含め煮 軟飯 エネルギー 526 Kcal タンパク質 26.3 g	甘酢あんかけ 胡麻味噌煮 えびす 軟飯 エネルギー 532 Kcal タンパク質 21.3 g	豚肉の柳川風煮 友禅豆腐 白才と蟹のスープ煮 軟飯 エネルギー 516 Kcal タンパク質 24.6 g	煮魚 冷やしとろろわら入り スパゲティサラダ 軟飯 エネルギー 604 Kcal タンパク質 25.0 g	鮭の柚庵焼き キムチ和え 大根の煮付け 軟飯 エネルギー 485 Kcal タンパク質 25.0 g	カレイのマスタードフライ 酢和え 長芋の白煮 軟飯 エネルギー 580 Kcal タンパク質 21.8 g
言十	エネルギー 1,646 Kcal タンパク質 63.5 g	エネルギー 1,638 Kcal タンパク質 66.0 g	エネルギー 1,595 Kcal タンパク質 66.5 g	エネルギー 1,663 Kcal タンパク質 69.2 g	エネルギー 1,693 Kcal タンパク質 58.1 g	エネルギー 1,671 Kcal タンパク質 71.7 g	エネルギー 1,696 Kcal タンパク質 64.3 g