

老健常食献立表

	3月8日(月)	3月9日(火)	3月10日(水)	3月11日(木)	3月12日(金)	3月13日(土)	3月14日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 402 Kcal タンパク質 14.1 g	味噌汁 玉子とじ キャブツの煮びたし ふりかけ 軟飯 エネルギー 361 Kcal タンパク質 13.9 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 363 Kcal タンパク質 13.1 g	味噌汁 煮物 イケソンのピリ辛そぼろ ふりかけ 軟飯 エネルギー 383 Kcal タンパク質 15.2 g	味噌汁 大根のしのだ煮 南瓜の田楽 ふきのとう味噌 軟飯 エネルギー 411 Kcal タンパク質 11.3 g	味噌汁 炒り豆腐 プチオムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 398 Kcal タンパク質 16.3 g	味噌汁 煮物 南瓜のあんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 404 Kcal タンパク質 13.7 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 シュークリーム エネルギー 717 Kcal タンパク質 21.9 g	肉じゃが ソーメンサラダ 酒粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 豆大福 エネルギー 686 Kcal タンパク質 20.8 g	ちゃんぽんうどん 豆腐サラダ さつまいもの煮物 ヨーグルトサラダ 牛乳 五穀いなり 南瓜のプリン エネルギー 775 Kcal タンパク質 30.1 g	いろつけ 長芋の含め煮 大根と人参の炒め蒸し フルーツポンチ 牛乳 軟飯 芋ようかん エネルギー 724 Kcal タンパク質 26.6 g	魚の風味焼き 野菜のそぼろ煮 かぼちゃサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 ココア豆乳プリン エネルギー 778 Kcal タンパク質 31.8 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 鯛焼き エネルギー 618 Kcal タンパク質 21.2 g	大豆入りカレー みぞれ酢和え 味噌煮 フルーツ 牛乳 軟飯 10円まんじゅう エネルギー 787 Kcal タンパク質 23.7 g
夕	野菜と鮭の重ね焼き 蕪とソーセージの塩味煮 納豆のピリ辛和え 軟飯 エネルギー 596 Kcal タンパク質 26.6 g	根菜と魚の煮物 卵とじ 海老のおろし和え 軟飯 エネルギー 531 Kcal タンパク質 26.4 g	赤魚の若菜蒸し おふくろ煮 いかの酢物 軟飯 エネルギー 485 Kcal タンパク質 24.5 g	華しゅうまい 美容蟹 海老の梅マヨ和え 軟飯 エネルギー 566 Kcal タンパク質 24.6 g	豚肉と里芋の胡麻味噌 納豆草のソテー 酢物 軟飯 エネルギー 496 Kcal タンパク質 18.9 g	照り焼き ポテトサラダ 五目煮豆 軟飯 エネルギー 567 Kcal タンパク質 23.1 g	魚と野菜の炊きあわせ 北海煮 春雨サラダ 軟飯 エネルギー 479 Kcal タンパク質 21.9 g
言十	エネルギー 1,715 Kcal タンパク質 62.6 g	エネルギー 1,578 Kcal タンパク質 61.1 g	エネルギー 1,623 Kcal タンパク質 67.7 g	エネルギー 1,673 Kcal タンパク質 66.4 g	エネルギー 1,685 Kcal タンパク質 62.0 g	エネルギー 1,583 Kcal タンパク質 60.6 g	エネルギー 1,670 Kcal タンパク質 59.3 g