

老健常食献立表

	3月15日(月)	3月16日(火)	3月17日(水)	3月18日(木)	3月19日(金)	3月20日(土)	3月21日(日)
車月	味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 おろしと豆腐の卵とじ ふりかけ 軟飯 エネルギー 416 Kcal タンパク質 15.9 g	味噌汁 五色炒り豆腐 よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 392 Kcal タンパク質 13.2 g	味噌汁 煮びたし さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 385 Kcal タンパク質 10.6 g	味噌汁 インゲンの甘露煮 カニカマロール ふりかけ 軟飯 エネルギー 397 Kcal タンパク質 12.7 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 445 Kcal タンパク質 16.5 g	味噌汁 あんかけ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 363 Kcal タンパク質 14.8 g	味噌汁 じゃがいも金平 炒り煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 372 Kcal タンパク質 10.3 g
昼	鯖の味噌焼き 里芋の千草あんかけ 納豆昆布和え フルーツ 牛乳 軟飯 おぼろか月(ミルク金時) エネルギー 669 Kcal タンパク質 28.0 g	肉じゃが 豆腐の薄くず煮 朝鮮風漬物 フルーツ 牛乳 軟飯 モカ豆乳プリン エネルギー 665 Kcal タンパク質 28.5 g	ラーメン 南瓜のミルク煮 ココamilkプリン 牛乳 おにぎり 水ようかん エネルギー 739 Kcal タンパク質 25.0 g	肉豆腐風ごった煮 ずんだ和え 春のマカロニサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 ポンカンゼリー エネルギー 701 Kcal タンパク質 28.1 g	赤魚の粕漬け焼き 蟹のマリネサラダ そばろ高野豆腐 フルーツ 牛乳 軟飯 みたらし団子 エネルギー 666 Kcal タンパク質 31.8 g	中華あんかけ キャベツのサラダ かたろと鶏肉の汁 フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 パンプディング エネルギー 756 Kcal タンパク質 28.7 g	豚肉の柳川風煮 ブロッコリーのサラダ 冷奴 梅酒林檎ゼリー 牛乳 わかめ御飯 林檎プリン エネルギー 762 Kcal タンパク質 30.9 g
夕	豆腐ハンバーグ キャベツのサラダ インゲンの胡麻和え 軟飯 エネルギー 522 Kcal タンパク質 21.1 g	魚のから揚げ うのはな炒り 大根サラダ 軟飯 エネルギー 574 Kcal タンパク質 23.9 g	ホキみぞれ煮 白和え 梅ポテトサラダ 軟飯 エネルギー 546 Kcal タンパク質 22.1 g	魚の香草焼き 海老しんじょう含め煮 ハクサイの胡麻酢和え 軟飯 エネルギー 561 Kcal タンパク質 24.9 g	やわらかチキン照り焼 法連草と豆腐のサラダ じゃが芋の海老そばろ 軟飯 エネルギー 505 Kcal タンパク質 15.8 g	いろつけ 鶏レバーの甘露煮 長芋の甘酢和え 軟飯 エネルギー 547 Kcal タンパク質 20.0 g	刺身 あつもん 酢の物 芋御飯 エネルギー 469 Kcal タンパク質 26.3 g
言十	エネルギー 1,607 Kcal タンパク質 65.0 g	エネルギー 1,631 Kcal タンパク質 65.6 g	エネルギー 1,670 Kcal タンパク質 57.7 g	エネルギー 1,659 Kcal タンパク質 65.7 g	エネルギー 1,616 Kcal タンパク質 64.1 g	エネルギー 1,666 Kcal タンパク質 63.5 g	エネルギー 1,603 Kcal タンパク質 67.5 g