

# 老健常食献立表

	3月22日(月)	3月23日(火)	3月24日(水)	3月25日(木)	3月26日(金)	3月27日(土)	3月28日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 小松菜のさっと煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 369 Kcal タンパク質 13.6 g	味噌汁 南瓜と昆布の煮物 大根のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 348 Kcal タンパク質 10.7 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 菜の花のツ炒め 佃煮 軟飯  エネルギー 391 Kcal タンパク質 14.3 g	味噌汁 白菜のソテー 煮ころがし ふりかけ 軟飯  エネルギー 340 Kcal タンパク質 11.0 g	味噌汁 煮物 甘藷の甘煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 374 Kcal タンパク質 10.5 g	味噌汁 炒り豆腐 よごし ふりかけ 軟飯  エネルギー 377 Kcal タンパク質 15.6 g	味噌汁 煮物 味噌煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 381 Kcal タンパク質 14.4 g
昼	肉団子のはくさい鍋 蕪と蟹の卵サラダ 煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム エネルギー 757 Kcal タンパク質 24.6 g	豚ロースのハンバーグ キャベツのチャンプル 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 南瓜大福 エネルギー 703 Kcal タンパク質 29.0 g	山かけそば 南瓜の田楽 和え物 豆乳オレンジムース 牛乳 サラダ巻き 芋ようかん エネルギー 729 Kcal タンパク質 26.7 g	赤魚のムニエル 和え物 芋子煮 フルーツ 牛乳 軟飯 白胡麻プリン エネルギー 740 Kcal タンパク質 30.9 g	照り焼き マカロニサラダ 卵とじ フルーツ 牛乳 軟飯 パンプディング エネルギー 802 Kcal タンパク質 29.9 g	豆腐と海老の蒸し物 コーンチャウダー 南瓜サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 10円饅頭 エネルギー 806 Kcal タンパク質 21.0 g	親子煮 酢物 漬物 南瓜焼きぶりん 牛乳 軟飯 鯛焼き エネルギー 674 Kcal タンパク質 23.0 g
夕	鯖のプロパンス風 海老のおろし和え 卵とじ 軟飯  エネルギー 496 Kcal タンパク質 22.4 g	しらすのかき揚げ 大豆のふっくら煮 胡麻あえ 軟飯  エネルギー 583 Kcal タンパク質 18.4 g	魚の黄金焼き アーモンドマヨ和え きのこ入り肉じゃが 軟飯  エネルギー 515 Kcal タンパク質 24.8 g	エッグローフ 鮭のサラダ 煮物 金時豆の煮物 軟飯  エネルギー 677 Kcal タンパク質 27.1 g	菊しゅうまい おふくろ煮 酢物 軟飯  エネルギー 487 Kcal タンパク質 22.0 g	魚のマヨ焼き マーボーかぶ 酢物 軟飯  エネルギー 545 Kcal タンパク質 24.3 g	かれいの生姜煮 ピーナツバター和え ポテトサラダ 軟飯  エネルギー 556 Kcal タンパク質 27.8 g
言十	エネルギー 1,622 Kcal タンパク質 60.6 g	エネルギー 1,634 Kcal タンパク質 58.1 g	エネルギー 1,635 Kcal タンパク質 65.8 g	エネルギー 1,757 Kcal タンパク質 69.0 g	エネルギー 1,663 Kcal タンパク質 62.4 g	エネルギー 1,728 Kcal タンパク質 60.9 g	エネルギー 1,611 Kcal タンパク質 65.2 g