

老健常食献立表

	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	3月1日(木)	3月2日(金)	3月3日(土)	3月4日(日)
草月	味噌汁 味噌煮 さつまいもの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 383 Kcal タンパク質 11.1 g	味噌汁 あんかけ 南瓜のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 389 Kcal タンパク質 12.2 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 辛し和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 402 Kcal タンパク質 13.6 g	味噌汁 炒り豆腐 大根の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 379 Kcal タンパク質 13.9 g	味噌汁 卵とじ おふくろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 356 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 煮物 金平インゲン ふりかけ 軟飯 エネルギー 377 Kcal タンパク質 10.4 g	味噌汁 信田煮 やわらか納豆 五目豆腐 軟飯 エネルギー 454 Kcal タンパク質 16.3 g
昼	鯖の味噌焼 白菜のサラダ 酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 ぜんざい エネルギー 841 Kcal タンパク質 27.7 g	炊き合わせ 酢の物 さつまいものクリーム煮 フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶ムース エネルギー 856 Kcal タンパク質 29.9 g	味噌じゃが 春雨サラダ 大根おろし フルーツ 牛乳 軟飯 ことら エネルギー 635 Kcal タンパク質 21.3 g	焼きそば ブロッコリーのサラダ 豆乳ヨーグルトムース 牛乳 おにぎり 菊花ゼリー エネルギー 679 Kcal タンパク質 23.6 g	豆腐と豚肉の味噌煮 コンとキャベツのサラダ みぞれ酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 キャロットゼリー エネルギー 695 Kcal タンパク質 24.8 g	卵とじ 枵入りとろろ芋 じゃが芋のポタージュ フルーツ 牛乳 軟飯 桜餅 エネルギー 749 Kcal タンパク質 25.4 g	牛肉の柳川風煮 粕煮 冷奴 ヨーグルと和え 牛乳 炊き込み御飯 洋梨ムース エネルギー 883 Kcal タンパク質 33.0 g
夕	トマトコロッケ 胡麻和え 厚揚げときのこの炒め 軟飯 エネルギー 601 Kcal タンパク質 19.9 g	カレイの煮物 辛し和え マカロニサラダ 軟飯 エネルギー 458 Kcal タンパク質 24.1 g	鮭と長芋のクリームスープ 五目煮 かぶらの袷風味和え 軟飯 エネルギー 598 Kcal タンパク質 26.5 g	魚と野菜の炊き合せ 焼き揚げのピナッツ 湯豆腐 軟飯 エネルギー 605 Kcal タンパク質 29.3 g	鯛の照り焼き 大根の煮付け クリームチーズ白和え 軟飯 エネルギー 594 Kcal タンパク質 25.8 g	天婦羅 マネズ和え 煮豆 散らし寿司 エネルギー 583 Kcal タンパク質 20.4 g	いろつけ 大根のそぼろ煮 柚香和え 軟飯 エネルギー 397 Kcal タンパク質 20.4 g
言十	エネルギー 1,825 Kcal タンパク質 58.7 g	エネルギー 1,703 Kcal タンパク質 66.2 g	エネルギー 1,635 Kcal タンパク質 61.4 g	エネルギー 1,663 Kcal タンパク質 66.8 g	エネルギー 1,645 Kcal タンパク質 63.6 g	エネルギー 1,709 Kcal タンパク質 56.2 g	エネルギー 1,734 Kcal タンパク質 69.7 g