

# 老健常食献立表

	3月5日(月)	3月6日(火)	3月7日(水)	3月8日(木)	3月9日(金)	3月10日(土)	3月11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 399 Kcal タンパク質 14.3 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 383 Kcal タンパク質 14.0 g	味噌汁 玉子とじ 馬鈴薯のカレー炒め 梅びしお 軟飯  エネルギー 416 Kcal タンパク質 14.4 g	味噌汁 煮物 大根よごし ふりかけ 軟飯  エネルギー 376 Kcal タンパク質 12.8 g	味噌汁 大根のしのだ煮 納豆 ふりかけ 軟飯  エネルギー 406 Kcal タンパク質 14.3 g	味噌汁 炒り豆腐 いろとり ふりかけ 軟飯  エネルギー 381 Kcal タンパク質 14.5 g	味噌汁 煮物 オムレツ ふりかけ 軟飯  エネルギー 401 Kcal タンパク質 14.6 g
昼	鮭の若草焼き 牛肉とじゃがの炒り煮 アスパラと茸の和え物 フルーツ 牛乳 軟飯 ワッフル  エネルギー 719 Kcal タンパク質 29.6 g	山菜そば なめこ豆腐 ヨーグルトサラダ 牛乳 おにぎり さつま芋のムース  エネルギー 706 Kcal タンパク質 26.0 g	里芋と鶏肉の煮物 ソーメンサラダ 酒粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 餅つき  エネルギー 964 Kcal タンパク質 28.1 g	豆腐と豚肉の味噌煮 蕪としめじの柚香あえ 林檎のおろし和え フルーツ 牛乳 軟飯 とうふの抹茶ムース  エネルギー 715 Kcal タンパク質 27.6 g	味噌じゃが うま煮 青菜の胡麻和え アイソカルゼリー 牛乳 軟飯 ヨーグルトババロア  エネルギー 789 Kcal タンパク質 27.1 g	菊しゅうまい 和え物 味噌よごし フルーツ 牛乳 軟飯 南瓜プリン  エネルギー 742 Kcal タンパク質 27.7 g	炊き合わせ 温泉玉子 胡麻和え 杏仁豆腐 牛乳 軟飯 甘藷入り羊羹  エネルギー 803 Kcal タンパク質 34.0 g
夕	和風ハンバーグみぞれソース 大根と蟹のトマトスープ アモントサラダ 軟飯  エネルギー 498 Kcal タンパク質 18.5 g	いろいろつけ おふくろ煮 いかの酢物 軟飯  エネルギー 569 Kcal タンパク質 20.1 g	根菜と魚の煮物 海老の菊花おろし和え 山吹あえ 軟飯  エネルギー 517 Kcal タンパク質 30.0 g	ぶり大根 南瓜の型焼き レコン餛飩 軟飯  エネルギー 623 Kcal タンパク質 26.9 g	魚のおろし漬け いかと野菜の華風あえ 煮物 軟飯  エネルギー 497 Kcal タンパク質 23.6 g	あつもん 里芋と胡麻の味噌煮 すもの 軟飯  エネルギー 571 Kcal タンパク質 26.9 g	白身魚フライ ポテトサラダ 味噌煮 軟飯  エネルギー 589 Kcal タンパク質 17.5 g
言十	エネルギー 1,616 Kcal タンパク質 62.4 g	エネルギー 1,658 Kcal タンパク質 60.1 g	エネルギー 1,897 Kcal タンパク質 72.5 g	エネルギー 1,714 Kcal タンパク質 67.3 g	エネルギー 1,692 Kcal タンパク質 65.0 g	エネルギー 1,694 Kcal タンパク質 69.1 g	エネルギー 1,793 Kcal タンパク質 66.1 g