

老健常食献立表

	3月19日(月)	3月20日(火)	3月21日(水)	3月22日(木)	3月23日(金)	3月24日(土)	3月25日(日)
卓月	味噌汁 信田煮 インゲンの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 373 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 卵とじ 辛し和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 356 Kcal タンパク質 12.4 g	味噌汁 インゲンの煮物 炒め物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 345 Kcal タンパク質 9.8 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 ブロッコリーのサラダ ふりかけ 軟飯 エネルギー 400 Kcal タンパク質 14.0 g	味噌汁 大根のきんぴら さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 395 Kcal タンパク質 10.0 g	味噌汁 南瓜のそぼろあんかけ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 366 Kcal タンパク質 11.4 g	味噌汁 野菜炒め 味噌煮 納豆 軟飯 エネルギー 433 Kcal タンパク質 15.7 g
昼	やわらかいかの五目炒 魚ダンの野菜あんか ブロッコリーのサラダ アイソカルゼリー 牛乳 軟飯 カスタープリン エネルギー 714 Kcal タンパク質 28.1 g	鯛の塩焼き おふくろ煮 らっきょう フルーツ 牛乳 軟飯 洋梨ゼリー エネルギー 782 Kcal タンパク質 30.7 g	八宝菜 大根の煮物 和え物 フルーツ 牛乳 軟飯 三色もち エネルギー 729 Kcal タンパク質 27.5 g	とろろそば 小芋と鶏挽の吉野仕立 酢の物 フルーツゼリー 牛乳 巻き寿司 きなこミルクプリン エネルギー 796 Kcal タンパク質 29.9 g	肉じゃが 山菜の煮付け サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 コーヒーゼリー エネルギー 663 Kcal タンパク質 21.5 g	筑前煮 白菜の茸和え スクランブルエッグ フルーツ 牛乳 軟飯 ココアムース エネルギー 766 Kcal タンパク質 27.2 g	卵とじ コーンサラダ 冷奴 フルーツポンチ 牛乳 軟飯 抹茶豆乳プリン エネルギー 722 Kcal タンパク質 30.4 g
夕	煮物 大根おろし 南瓜と大豆のサラダ 軟飯 エネルギー 640 Kcal タンパク質 25.2 g	豆腐ハンバーグ 胡麻和え 厚揚げの煮物 軟飯 エネルギー 554 Kcal タンパク質 21.7 g	刺身 ベジタロウのあんかけ おろし 赤飯 エネルギー 541 Kcal タンパク質 34.7 g	鮭とキャブツの味噌炒め ポテトサラダ 大根の煮付け 軟飯 エネルギー 699 Kcal タンパク質 28.4 g	赤魚揚げあんかけ マカロニサラダ 大根と里芋の煮物 軟飯 エネルギー 574 Kcal タンパク質 21.4 g	鯖の味噌煮 ピーナツ白和え 卵とじ 軟飯 エネルギー 614 Kcal タンパク質 25.4 g	おでん 春雨サラダ 胡麻和え 軟飯 エネルギー 510 Kcal タンパク質 20.6 g
言十	エネルギー 1,727 Kcal タンパク質 66.0 g	エネルギー 1,692 Kcal タンパク質 64.8 g	エネルギー 1,615 Kcal タンパク質 72.0 g	エネルギー 1,895 Kcal タンパク質 72.3 g	エネルギー 1,632 Kcal タンパク質 52.9 g	エネルギー 1,746 Kcal タンパク質 64.0 g	エネルギー 1,665 Kcal タンパク質 66.7 g