

老健常食献立表

| | 2月28日(月) | 3月1日(火) | 3月2日(水) | 3月3日(木) | 3月4日(金) | 3月5日(土) | 3月6日(日) |
|----|---|--|--|--|--|---|---|
| 卓月 | 味噌汁 煮物 南瓜の含め煮 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 375 Kcal タンパク質 11.5 g | 味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 白菜の醤油漬け ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 329 Kcal タンパク質 10.5 g | 味噌汁 炒り煮 アンカケ ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 379 Kcal タンパク質 13.3 g | 味噌汁 大根のきんぴら 味噌煮 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 365 Kcal タンパク質 12.1 g | 味噌汁 粕煮 さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 373 Kcal タンパク質 10.3 g | 味噌汁 ひじき炒り煮 煮物 納豆 軟飯 Iエネルギー 387 Kcal タンパク質 14.2 g | 味噌汁 卵とじ 野菜たっぷりいなり つぼ漬け 軟飯 Iエネルギー 409 Kcal タンパク質 14.1 g |
| 昼 | 鯛の華風辛味焼き うのはな炒り らっきょう フルーツ 牛乳 軟飯 苺のブッセ Iエネルギー 712 Kcal タンパク質 26.2 g | 鯖の塩焼き キャベツのサラダ 中華炒め煮 フルーツ 牛乳 軟飯 豆腐のヨーグルトケーキ Iエネルギー 771 Kcal タンパク質 30.9 g | 赤魚の粕漬け焼き マネズミ和え フキの信田煮 フルーツ 牛乳 軟飯 ミルクようかん Iエネルギー 715 Kcal タンパク質 29.5 g | 海老団子のチリソース お浸し 南瓜のそぼろ煮 フルーツ 牛乳 散らし寿司 桜餅 Iエネルギー 718 Kcal タンパク質 33.6 g | 焼きそば 和え物 フルーツサラダ 牛乳 おにぎり よもぎあんぱん Iエネルギー 682 Kcal タンパク質 23.1 g | 味噌煮 コーンサラダ 温泉卵 フルーチェ 牛乳 軟飯 抹茶ゼリー Iエネルギー 739 Kcal タンパク質 29.1 g | 春雨のスープ煮 いろとり 豆腐サラダ オレンジゼリー 牛乳 軟飯 いちじくゼリー Iエネルギー 617 Kcal タンパク質 23.2 g |
| 夕 | スパニッシュパナゲ 胡麻和え マカロニサラダ 軟飯 Iエネルギー 582 Kcal タンパク質 24.9 g | 炊き合わせ 炒り豆腐 含め煮 軟飯 Iエネルギー 508 Kcal タンパク質 23.2 g | 豚肉の柳川風煮 友禅豆腐 白オと蟹のスープ煮 軟飯 Iエネルギー 513 Kcal タンパク質 24.4 g | 刺身 えびす 炊き合わせ 軟飯 Iエネルギー 491 Kcal タンパク質 26.5 g | いろつけ 豆腐の肉味噌かけ スパゲティサラダ 軟飯 Iエネルギー 583 Kcal タンパク質 25.4 g | 鮭の柚庵焼き キムチ和え 大根の煮付け 軟飯 Iエネルギー 497 Kcal タンパク質 26.1 g | 白身のフライ 五目煮豆 柚子びたし 軟飯 Iエネルギー 528 Kcal タンパク質 22.9 g |
| 言十 | Iエネルギー 1,669 Kcal タンパク質 62.6 g | Iエネルギー 1,608 Kcal タンパク質 64.6 g | Iエネルギー 1,607 Kcal タンパク質 67.2 g | Iエネルギー 1,574 Kcal タンパク質 72.2 g | Iエネルギー 1,638 Kcal タンパク質 58.8 g | Iエネルギー 1,623 Kcal タンパク質 69.4 g | Iエネルギー 1,554 Kcal タンパク質 60.2 g |