

老健常食献立表

	3月7日(月)	3月8日(火)	3月9日(水)	3月10日(木)	3月11日(金)	3月12日(土)	3月13日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 じゃが芋の煮物 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 381 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 冬瓜の蟹あんかけ オムレツ ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 356 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 420 Kcal タンパク質 18.4 g	味噌汁 煮物 小松菜の煮物 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 359 Kcal タンパク質 14.9 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 胡麻和え ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 370 Kcal タンパク質 11.6 g	味噌汁 おふくろ煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 349 Kcal タンパク質 12.1 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 348 Kcal タンパク質 11.8 g
昼	菊しゅうまい 大根の味噌煮 酢物 フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム Iエネルギー 788 Kcal タンパク質 30.3 g	魚のフィッシュ焼き 朝鮮風漬物 大根と牛肉の煮物 フルーツ 牛乳 かゆ 今川焼き Iエネルギー 678 Kcal タンパク質 30.9 g	鮭のムニエル・ソース 青菜と糸寒天の和え物 粕煮 フルーツ 牛乳 かゆ カステラ Iエネルギー 704 Kcal タンパク質 27.8 g	豚肉のピザ風 おろし胡麻和え いなか煮 フルーツ 牛乳 かゆ 豆乳ムース Iエネルギー 755 Kcal タンパク質 30.5 g	ちゃんぽん麺 海老餃子 豆腐寒天 牛乳 おにぎり サンドイッチ Iエネルギー 625 Kcal タンパク質 24.6 g	豆腐と海老の蒸し物 南瓜のそぼろ煮 イタリアンサラダ フルーツゼリー 牛乳 かゆ パンブディング Iエネルギー 763 Kcal タンパク質 24.0 g	肉じゃが 温玉のせ つけ物 里芋ぶりん 牛乳 かゆ 桜小餅 Iエネルギー 699 Kcal タンパク質 25.5 g
夕	鰯大根 青菜と糸寒天の和え物 根菜すいとんチゲ 軟飯 Iエネルギー 481 Kcal タンパク質 21.0 g	キムチバーガー 辛子味噌和え 大豆とさつま芋の甘煮 かゆ Iエネルギー 446 Kcal タンパク質 17.6 g	あげ出し豆腐 酢もの のっぺい風煮 かゆ Iエネルギー 456 Kcal タンパク質 15.4 g	魚と野菜の炊き合 なめこおろし 変わり玉子焼き かゆ Iエネルギー 445 Kcal タンパク質 21.8 g	肉団子の煮物 酢物 じゃが芋の煮ころがし かゆ Iエネルギー 478 Kcal タンパク質 22.9 g	魚のフライ おふくろ煮 いかと胡瓜の酢もの かゆ Iエネルギー 461 Kcal タンパク質 20.0 g	赤魚の白玉衣揚げ 友禅豆腐 山芋の酢物 かゆ Iエネルギー 488 Kcal タンパク質 22.3 g
言十	Iエネルギー 1,650 Kcal タンパク質 64.0 g	Iエネルギー 1,480 Kcal タンパク質 61.2 g	Iエネルギー 1,580 Kcal タンパク質 61.6 g	Iエネルギー 1,559 Kcal タンパク質 67.2 g	Iエネルギー 1,473 Kcal タンパク質 59.1 g	Iエネルギー 1,573 Kcal タンパク質 56.1 g	Iエネルギー 1,535 Kcal タンパク質 59.6 g