

老健常食献立表

	3月14日(月)	3月15日(火)	3月16日(水)	3月17日(木)	3月18日(金)	3月19日(土)	3月20日(日)
卓月	味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 柿の種と豆腐の卵とじ ふりかけ 軟飯 エネルギー 416 Kcal たんぱく質 16.0 g	味噌汁 煮びたし さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 379 Kcal たんぱく質 10.5 g	味噌汁 五色炒り豆腐 よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 389 Kcal たんぱく質 12.9 g	味噌汁 インゲンの甘露煮 天津蟹玉 ふりかけ 軟飯 エネルギー 401 Kcal たんぱく質 13.1 g	味噌汁 ひじき炒り煮 南瓜の鶏肉あんかけ 納豆 軟飯 エネルギー 442 Kcal たんぱく質 16.4 g	味噌汁 あんかけ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 372 Kcal たんぱく質 15.1 g	味噌汁 じゃがいも金平 黒胡麻よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 401 Kcal たんぱく質 11.2 g
昼	鯖の味噌焼き 里芋の千草あんかけ 昆布和え フルーツ 牛乳 軟飯 苺クレープ エネルギー 689 Kcal たんぱく質 28.1 g	ラーメン 南瓜のミルク煮 ココamilクワリ 牛乳 おにぎり 水ようかん エネルギー 692 Kcal たんぱく質 24.0 g	肉じゃが 豆腐の薄くず煮 朝鮮風漬物 フルーツ 牛乳 軟飯 酒粕ムース エネルギー 680 Kcal たんぱく質 28.4 g	肉豆腐風ごった煮 ずんだ和え 春のマヨネーズ フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶ぷりん エネルギー 759 Kcal たんぱく質 30.9 g	赤魚の粕漬け焼き 蟹のりサラダ そぼろ高野豆腐 フルーツ 牛乳 軟飯 大福もち エネルギー 698 Kcal たんぱく質 33.1 g	中華あんかけ キャベツのサラダ 加工肉と鶏肉のチュー フルーツ 牛乳 軟飯 ドームケーキ エネルギー 733 Kcal たんぱく質 26.1 g	豚肉の柳川風煮 ブロッコリーのサラダ 冷奴 梅酒ゼリー 牛乳 軟飯 サンドイッチ エネルギー 711 Kcal たんぱく質 30.5 g
夕	豆腐ハンバーグ キャベツのサラダ 胡麻和え 軟飯 エネルギー 537 Kcal たんぱく質 22.5 g	ホキみぞれ煮 白和え 梅ポテトサラダ 軟飯 エネルギー 534 Kcal たんぱく質 22.0 g	魚のから揚げ うのはな炒り 大根サラダ 軟飯 エネルギー 583 Kcal たんぱく質 24.3 g	カレイの香り煮 海老しんじょう含め煮 ハクサイの胡麻酢和え 軟飯 エネルギー 484 Kcal たんぱく質 22.6 g	やわらかチキン照り焼 法連草と豆腐のサラダ じゃが芋の海老そぼろ 軟飯 エネルギー 497 Kcal たんぱく質 15.5 g	黄金かれいのキノコあん 鶏レバーの甘露煮 長芋の甘酢和え 軟飯 エネルギー 509 Kcal たんぱく質 24.6 g	ぶりのステーキ あつもん 辛子酢味噌和え 軟飯 エネルギー 521 Kcal たんぱく質 26.8 g
言十	エネルギー 1,642 Kcal たんぱく質 66.6 g	エネルギー 1,605 Kcal たんぱく質 56.5 g	エネルギー 1,652 Kcal たんぱく質 65.6 g	エネルギー 1,644 Kcal たんぱく質 66.6 g	エネルギー 1,637 Kcal たんぱく質 65.0 g	エネルギー 1,614 Kcal たんぱく質 65.8 g	エネルギー 1,633 Kcal たんぱく質 68.5 g