

老健常食献立表

	3月21日(月)	3月22日(火)	3月23日(水)	3月24日(木)	3月25日(金)	3月26日(土)	3月27日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 シューマイ ふりかけ 軟飯 E kcal - 455 Kcal たんぱく質 14.4 g	味噌汁 玉子とじ ふんわり天 ふりかけ 軟飯 E kcal - 392 Kcal たんぱく質 14.7 g	味噌汁 炒り豆腐 インゲンの煮物 ふりかけ 軟飯 E kcal - 441 Kcal たんぱく質 18.4 g	味噌汁 味噌煮 南瓜のそぼろあん ふりかけ 軟飯 E kcal - 426 Kcal たんぱく質 12.8 g	味噌汁 煮物 インゲンのピリ辛そぼろ ふりかけ 軟飯 E kcal - 384 Kcal たんぱく質 14.5 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 プチオムレツ ふりかけ 軟飯 E kcal - 390 Kcal たんぱく質 12.8 g	味噌汁 煮物 味噌煮 納豆 軟飯 E kcal - 386 Kcal たんぱく質 15.7 g
昼	炊き合わせ 中華風酢の物 いかのソテー フルーツ 牛乳 軟飯 桜小餅 E kcal - 689 Kcal たんぱく質 26.4 g	魚の甘酢あんかけ 春雨サラダ 酒粕煮 洋梨ゼリー 牛乳 軟飯 わらび餅 E kcal - 671 Kcal たんぱく質 27.5 g	豆腐と豚肉のみそ煮 たこの酢物 こかぶと人参の炒り煮 フルーツ 牛乳 軟飯 豆腐寒天 E kcal - 614 Kcal たんぱく質 21.2 g	鶏肉のチーズ焼き 白菜としめじの南蛮漬 田舎煮 ピチヨーグルト 牛乳 軟飯 シュークリーム E kcal - 733 Kcal たんぱく質 28.5 g	とろろ山菜そば 大根の友禅漬け フルーツポンディング 牛乳 五穀いなり 鯛焼き E kcal - 599 Kcal たんぱく質 21.0 g	豆腐と海老の蒸し物 ミモザサラダ 和風シードチャウダー フルーツゼリー 牛乳 軟飯 サンドイッチ E kcal - 737 Kcal たんぱく質 26.0 g	肉じゃが 大豆サラダ しらすのおろし フルーツ 牛乳 蟹飯 今川焼き E kcal - 707 Kcal たんぱく質 26.0 g
夕	刺身 炊き合わせ 蕪としめじの柚香あえ 軟飯 E kcal - 482 Kcal たんぱく質 27.8 g	コシクリームコロッケ 牛筋と大根の煮物 みぞれ酢和え 軟飯 E kcal - 591 Kcal たんぱく質 13.8 g	魚と野菜の炊き合 ナムル盛合わせ マカロニサラダ 軟飯 E kcal - 494 Kcal たんぱく質 19.8 g	魚の春の里蒸し 煮物 辛子和え 軟飯 E kcal - 461 Kcal たんぱく質 23.5 g	魚のフライ 煮物 酢もの 軟飯 E kcal - 550 Kcal たんぱく質 23.1 g	照り焼き もずく酢 豆腐の揚げだし 軟飯 E kcal - 507 Kcal たんぱく質 22.5 g	黄金かれいのキノコあん 北海煮 胡麻和え 軟飯 E kcal - 509 Kcal たんぱく質 22.5 g
言十	E kcal - 1,626 Kcal たんぱく質 68.6 g	E kcal - 1,654 Kcal たんぱく質 56.0 g	E kcal - 1,549 Kcal たんぱく質 59.4 g	E kcal - 1,620 Kcal たんぱく質 64.8 g	E kcal - 1,533 Kcal たんぱく質 58.6 g	E kcal - 1,634 Kcal たんぱく質 61.3 g	E kcal - 1,602 Kcal たんぱく質 64.2 g