

老健常食献立表

	3月28日(月)	3月29日(火)	3月30日(水)	3月31日(木)	4月1日(金)	4月2日(土)	4月3日(日)
卓月	味噌汁 インゲンの煮物 南瓜のそぼろあん ふりかけ 軟飯 エネルギー 384 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 ひじき炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 362 Kcal タンパク質 12.2 g	味噌汁 炒り豆腐 煮びたし ふりかけ 軟飯 エネルギー 368 Kcal タンパク質 14.5 g	味噌汁 卵とじ さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 381 Kcal タンパク質 12.6 g	味噌汁 大根のきんぴら プレーンオムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 369 Kcal タンパク質 12.3 g	味噌汁 カレー炒め 大豆の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 393 Kcal タンパク質 12.6 g	味噌汁 炒り煮 味噌煮 納豆 軟飯 エネルギー 379 Kcal タンパク質 14.9 g
昼	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ じゃが芋の甘辛炒め フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶ゼリー エネルギー 696 Kcal タンパク質 27.1 g	肉じゃが チーズサラダ 冬瓜のスープ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 ココア豆乳プリン エネルギー 740 Kcal タンパク質 26.9 g	鮭の粕漬け焼き 和え物 南瓜の煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 リンゴとバナナのジュレ エネルギー 742 Kcal タンパク質 28.5 g	豆腐と豚肉の煮物 杓苳のゴマ和え こんにゃくの味噌炒め フルーツ 牛乳 軟飯 水ようかん エネルギー 621 Kcal タンパク質 24.3 g	味噌煮込み風うどん 朝鮮風漬物 いちじくゼリー 牛乳 えびピラフ ムース大福 エネルギー 681 Kcal タンパク質 27.4 g	千草焼き とろろ芋 重ね煮 抹茶豆乳プリン 牛乳 軟飯 カクテルゼリー エネルギー 736 Kcal タンパク質 23.9 g	ビーフンのスープ煮 梅肉和え 冷奴 洋梨のプリン 牛乳 かやくご飯 黒糖入り栗あんぱん エネルギー 806 Kcal タンパク質 32.2 g
夕	白身のフライ ピザ和え 桜エビ茶碗蒸し 軟飯 エネルギー 578 Kcal タンパク質 26.8 g	魚と野菜の揚げ浸し 長芋の酢の物 含め煮 軟飯 エネルギー 538 Kcal タンパク質 19.9 g	すき焼き ソーメンサラダ 煮豆 軟飯 エネルギー 571 Kcal タンパク質 22.0 g	鱈のアーモンドフライ マカロニサラダ 五目煮 軟飯 エネルギー 623 Kcal タンパク質 25.5 g	魚のから揚げ甘酢あん ポテトサラダ 湯豆腐 軟飯 エネルギー 577 Kcal タンパク質 23.8 g	鯖の味噌焼き 煮物 酢もの 軟飯 エネルギー 486 Kcal タンパク質 22.6 g	かれないのから揚げみぞ 蟹と胡瓜の酢の物 マヨネーズ和え 軟飯 エネルギー 543 Kcal タンパク質 24.5 g
言十	エネルギー 1,658 Kcal タンパク質 66.9 g	エネルギー 1,640 Kcal タンパク質 59.0 g	エネルギー 1,681 Kcal タンパク質 65.0 g	エネルギー 1,625 Kcal タンパク質 62.4 g	エネルギー 1,627 Kcal タンパク質 63.5 g	エネルギー 1,615 Kcal タンパク質 59.1 g	エネルギー 1,728 Kcal タンパク質 71.6 g