

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 たんぱく質 384 Kcal 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 たんぱく質 362 Kcal 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 たんぱく質 368 Kcal 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 たんぱく質 381 Kcal 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 たんぱく質 369 Kcal 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 たんぱく質 393 Kcal 12.6 g	味噌汁 炒り煮 味噌煮 納豆 軟飯 エネルギー たんぱく質 379 Kcal 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 たんぱく質 696 Kcal 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 たんぱく質 740 Kcal 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 たんぱく質 742 Kcal 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 たんぱく質 621 Kcal 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 たんぱく質 681 Kcal 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 たんぱく質 736 Kcal 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 たんぱく質 806 Kcal 32.2 g
夕	白身のフライ ピナツ和え 桜エビ茶碗蒸し 軟飯 エネルギー たんぱく質 578 Kcal 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 たんぱく質 538 Kcal 19.9 g	すき焼き ソメツサラダ 煮豆 軟飯 エネルギー たんぱく質 571 Kcal 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 たんぱく質 623 Kcal 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 たんぱく質 577 Kcal 23.8 g	鯖の味噌焼き 煮物 酢もの 軟飯 エネルギー たんぱく質 486 Kcal 22.6 g	かわいいのから揚げみぞ 蟹と胡瓜の酢の物 マヨネーズ和え 軟飯 エネルギー たんぱく質 543 Kcal 24.5 g
言十	エネルギー たんぱく質 1,658 Kcal 66.9 g	エネルギー たんぱく質 1,640 Kcal 59.0 g	エネルギー たんぱく質 1,681 Kcal 65.0 g	エネルギー たんぱく質 1,625 Kcal 62.4 g	エネルギー たんぱく質 1,627 Kcal 63.5 g	エネルギー たんぱく質 1,615 Kcal 59.1 g	エネルギー たんぱく質 1,728 Kcal 71.6 g