

# 老健常食献立表

	2月27日(月)	2月28日(火)	2月29日(水)	3月1日(木)	3月2日(金)	3月3日(土)	3月4日(日)
卓月	味噌汁 インゲンのピリ辛そぼろ 野菜大豆煮 ふりかけ 軟飯  E kcal - 413 Kcal たんぱく質 15.6 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯  E kcal - 368 Kcal たんぱく質 12.7 g	味噌汁 卵とじ 里芋の胡麻和え ふりかけ 軟飯  E kcal - 433 Kcal たんぱく質 15.1 g	味噌汁 大根のきんぴら かにかまロール ふりかけ 軟飯  E kcal - 373 Kcal たんぱく質 13.5 g	味噌汁 千きり大根の信田煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯  E kcal - 365 Kcal たんぱく質 11.2 g	味噌汁 キャベツのソテー 胡麻よごし ふりかけ 軟飯  E kcal - 339 Kcal たんぱく質 10.1 g	味噌汁 田舎煮 オムレツ 納豆 軟飯  E kcal - 361 Kcal たんぱく質 15.0 g
昼	鯖の洋風照り焼き ソーメンサラダ のっぺい風煮 フルーツ 牛乳 軟飯 ドームケーキ  E kcal - 745 Kcal たんぱく質 28.2 g	肉じゃが 炒り豆腐 大根の和風サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 モカ豆乳プリン  E kcal - 739 Kcal たんぱく質 28.2 g	酢豚 青菜と糸寒天の和え物 山菜の煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム  E kcal - 804 Kcal たんぱく質 22.7 g	魚のマヨネーズ焼き 大豆サラダ 南瓜のそぼろ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 パンプディング  E kcal - 853 Kcal たんぱく質 34.8 g	月見うどん たこ焼き カクテルフルーツ 牛乳 いなり寿司 カステラ  E kcal - 630 Kcal たんぱく質 22.0 g	豆腐と海老の蒸し物 お浸し スクランブルエッグ 牛乳 散らし寿司 桜餅  E kcal - 712 Kcal たんぱく質 28.5 g	春雨のスープ煮 長芋のさっぱりサラダ あんかけ柚子風味 三色豆もち 牛乳 軟飯 ホジジゼリー  E kcal - 612 Kcal たんぱく質 22.4 g
夕	チーズのセバーク 杓苧草の胡麻和え 卵とじ 軟飯  E kcal - 499 Kcal たんぱく質 20.2 g	かれいの唐揚げ 香味野菜の梅しゃぶ おから 軟飯  E kcal - 548 Kcal たんぱく質 23.4 g	鰯の焼き軟蛮 インゲンの炒め物 豆腐入り卵焼き 軟飯  E kcal - 500 Kcal たんぱく質 26.0 g	肉団子の煮物 もずくの酢物 じゃが芋の煮ころがし 軟飯  E kcal - 457 Kcal たんぱく質 21.2 g	天婦羅 天つゆ 大根おろし お浸し 軟飯  E kcal - 584 Kcal たんぱく質 20.9 g	味噌焼き すき焼き風 華風和え 軟飯  E kcal - 526 Kcal たんぱく質 27.7 g	ししゃもフライ 卵豆腐 いかとわけぎの酢もの 軟飯  E kcal - 614 Kcal たんぱく質 25.1 g
言十	E kcal - 1,657 Kcal たんぱく質 64.0 g	E kcal - 1,655 Kcal たんぱく質 64.3 g	E kcal - 1,737 Kcal たんぱく質 63.8 g	E kcal - 1,683 Kcal たんぱく質 69.5 g	E kcal - 1,579 Kcal たんぱく質 54.1 g	E kcal - 1,577 Kcal たんぱく質 66.3 g	E kcal - 1,587 Kcal たんぱく質 62.5 g