

# 老健常食献立表

	3月5日(月)	3月6日(火)	3月7日(水)	3月8日(木)	3月9日(金)	3月10日(土)	3月11日(日)
卓月	味噌汁 炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯  Iエネルギー - 443 Kcal タンパク質 18.4 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯  Iエネルギー - 415 Kcal タンパク質 13.3 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯  Iエネルギー - 404 Kcal タンパク質 13.3 g	味噌汁 煮物 小松菜の煮物 ふりかけ 軟飯  Iエネルギー - 384 Kcal タンパク質 15.4 g	味噌汁 ひじき炒り煮 肉じゃが茶巾 ふりかけ 軟飯  Iエネルギー - 383 Kcal タンパク質 13.9 g	味噌汁 おふくろ煮 オムレツ ふりかけ 軟飯  Iエネルギー - 333 Kcal タンパク質 11.9 g	味噌汁 おふくろ煮 里芋の胡麻和え 納豆 軟飯  Iエネルギー - 390 Kcal タンパク質 14.1 g
昼	魚の中華あんかけ イグサラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 ワッフル  Iエネルギー - 655 Kcal タンパク質 29.5 g	グラタンコロッセ おひたし 蓮根のきんぴら フルーツ 牛乳 軟飯 カスタープリン  Iエネルギー - 688 Kcal タンパク質 16.9 g	カレーうどん 野菜とささみの三杯酢 フルーツポンチ 牛乳 おにぎり 黒糖饅頭  Iエネルギー - 662 Kcal タンパク質 27.0 g	厚揚げと豚肉のみそ煮 ひじきと大根の梅マヨ和 北海煮 フルーツ 牛乳 軟飯 洋梨ゼリー  Iエネルギー - 620 Kcal タンパク質 21.6 g	菊しゅうまい 炒り豆腐 長芋の甘酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 わらび餅  Iエネルギー - 709 Kcal タンパク質 27.4 g	豚肉のとろみ煮 イタリアンサラダ 南瓜の煮物 フルーツゼリー 牛乳 軟飯 クリームパン  Iエネルギー - 731 Kcal タンパク質 27.1 g	卵とじ 豆腐のあんかけ ヤチャラ 梅酒ゼリー 牛乳 五穀御飯 今川焼  Iエネルギー - 632 Kcal タンパク質 24.1 g
夕	あげ出し豆腐 大根の友禅漬 里芋といかの煮物 軟飯  Iエネルギー - 507 Kcal タンパク質 18.3 g	治部煮 酢物 卵豆腐のえびあんかけ 軟飯  Iエネルギー - 467 Kcal タンパク質 22.5 g	あじの南蛮酢 白菜としめじの漬物 盛り合わせ 軟飯  Iエネルギー - 554 Kcal タンパク質 23.0 g	魚の信州蒸し ナムル 変わり玉子焼き 軟飯  Iエネルギー - 450 Kcal タンパク質 24.2 g	鯖の揚げおろし煮 青菜の胡麻和え ふるふき大根 軟飯  Iエネルギー - 560 Kcal タンパク質 21.6 g	黄金かれいのキノコあん 白オのしば漬け 五目煮 軟飯  Iエネルギー - 521 Kcal タンパク質 21.0 g	さわらの袖庵焼き 大根と人参の炒り煮 マカロニサラダ レバーの甘露煮 軟飯  Iエネルギー - 577 Kcal タンパク質 28.8 g
言十	Iエネルギー - 1,605 Kcal タンパク質 66.2 g	Iエネルギー - 1,570 Kcal タンパク質 52.7 g	Iエネルギー - 1,620 Kcal タンパク質 63.3 g	Iエネルギー - 1,454 Kcal タンパク質 61.2 g	Iエネルギー - 1,652 Kcal タンパク質 62.9 g	Iエネルギー - 1,585 Kcal タンパク質 60.0 g	Iエネルギー - 1,599 Kcal タンパク質 67.0 g