

# 老健常食献立表

	3月12日(月)	3月13日(火)	3月14日(水)	3月15日(木)	3月16日(金)	3月17日(土)	3月18日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 よごし ふりかけ 軟飯  エネルギー 380 Kcal タンパク質 12.6 g	味噌汁 煮ころがし しゅまい ふりかけ 軟飯  エネルギー 510 Kcal タンパク質 15.8 g	味噌汁 炒り豆腐 小松菜のさっと煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 371 Kcal タンパク質 16.6 g	味噌汁 味噌煮 アサツプルエッグ ふりかけ 軟飯  エネルギー 443 Kcal タンパク質 14.0 g	味噌汁 玉子とじ 白菜のソテー ふりかけ 軟飯  エネルギー 359 Kcal タンパク質 12.5 g	味噌汁 煮物 カニカマロール ふりかけ 軟飯  エネルギー 400 Kcal タンパク質 13.6 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 煮物 納豆 軟飯  エネルギー 394 Kcal タンパク質 15.3 g
昼	鮭の柚庵焼き 春雨サラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 あんぱん  エネルギー 725 Kcal タンパク質 28.1 g	やまかけそば 枝豆 フルーツポンチ 牛乳 五穀いなり寿司 芋ようかん  エネルギー 654 Kcal タンパク質 22.3 g	肉じゃが 胡麻和え 五目厚焼き玉子 フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム  エネルギー 702 Kcal タンパク質 23.5 g	魚の中華あんかけ 中華風酢の物 長芋のそぼろあん フルーツ 牛乳 軟飯 桜こもち  エネルギー 611 Kcal タンパク質 26.7 g	豆腐と海老の蒸し物 蟹サラダ 田舎煮 フルーツ 牛乳 軟飯 パンブディング  エネルギー 680 Kcal タンパク質 22.4 g	豆腐と豚肉のみそ煮 みぞれ酢和え 甘藷の有馬煮 フルーツ 牛乳 軟飯 林檎ゼリー  エネルギー 632 Kcal タンパク質 21.0 g	盛り合わせ 青菜の和え物 つけもの フルーツ切り 牛乳 かやくご飯 鯛焼き  エネルギー 719 Kcal タンパク質 26.6 g
夕	スパニッシュハンバーグ 友禅豆腐 酢味噌和え 軟飯  エネルギー 555 Kcal タンパク質 25.2 g	すき焼き 酢物 マカロニサラダ 軟飯  エネルギー 505 Kcal タンパク質 16.9 g	魚のフライ たこのおろし和え マホ豆腐 軟飯  エネルギー 614 Kcal タンパク質 28.1 g	コーンクリームコロッケ 五目煮豆 蕪としめじの柚香あえ 軟飯  エネルギー 572 Kcal タンパク質 14.7 g	秋刀魚のかば焼き 牛すじ煮込み お浸し 軟飯  エネルギー 511 Kcal タンパク質 22.0 g	いろつけ もずくの酢物 卵豆腐の蟹あんかけ 軟飯  エネルギー 463 Kcal タンパク質 19.0 g	鯖の味噌煮 南瓜マカロニサラダ 卵と春雨の炒め物 軟飯  エネルギー 529 Kcal タンパク質 21.9 g
言十	エネルギー 1,660 Kcal タンパク質 65.9 g	エネルギー 1,669 Kcal タンパク質 55.0 g	エネルギー 1,687 Kcal タンパク質 68.2 g	エネルギー 1,626 Kcal タンパク質 55.4 g	エネルギー 1,550 Kcal タンパク質 56.9 g	エネルギー 1,495 Kcal タンパク質 53.6 g	エネルギー 1,642 Kcal タンパク質 63.8 g