

# 老健常食献立表

	3月19日(月)	3月20日(火)	3月21日(水)	3月22日(木)	3月23日(金)	3月24日(土)	3月25日(日)
卓月	味噌汁 炒り煮 野菜大豆煮 ふりかけ 軟飯  E101キ - 394 Kcal タ101バク質 14.1 g	味噌汁 おふくろ煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯  E101キ - 350 Kcal タ101バク質 12.3 g	味噌汁 煮物 馬鈴薯のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯  E101キ - 393 Kcal タ101バク質 13.8 g	味噌汁 じゃが芋の蟹あんかけ オムレツ ふりかけ 軟飯  E101キ - 392 Kcal タ101バク質 13.4 g	味噌汁 煮物 肉じゃが巾着 ふりかけ 軟飯  E101キ - 399 Kcal タ101バク質 13.7 g	味噌汁 玉子とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯  E101キ - 372 Kcal タ101バク質 14.1 g	味噌汁 煮物 よごし 納豆 軟飯  E101キ - 374 Kcal タ101バク質 15.0 g
昼	いり鶏 胡麻酢あえ 豆腐の山路あん フルーツ 牛乳 軟飯 今川焼き  E101キ - 674 Kcal タ101バク質 25.4 g	鶏肉のピザ風 ホ101レソウの胡麻和え 酢物 フルーツ 牛乳 軟飯 桜こもち  E101キ - 673 Kcal タ101バク質 24.3 g	ちゃんぼん麵 長芋のさっぱりサラダ 杏仁豆腐 牛乳 おにぎり シヨ101ケーキ  E101キ - 845 Kcal タ101バク質 27.6 g	魚の黄金焼き 南瓜のピ101ナツラダ 大根と牛肉の煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 洋梨ゼ101リ  E101キ - 639 Kcal タ101バク質 24.7 g	八宝菜 春雨サラダ きのこのとろろ和え いちじくのコンポート 牛乳 軟飯 芋ようかん  E101キ - 704 Kcal タ101バク質 25.1 g	豆腐と海老の蒸し物 大豆サラダ 煮物 フル101ツ 牛乳 軟飯 たまごサンド  E101キ - 721 Kcal タ101バク質 20.5 g	柳川風煮 酢物 豆腐のあんかけ 豆乳オレンジムース 牛乳 軟飯 ムース大福  E101キ - 840 Kcal タ101バク質 38.2 g
夕	照り焼き 海老のゆば巻き 蓮根の蒸し物 軟飯  E101キ - 556 Kcal タ101バク質 29.1 g	刺身 炊き合わせ 蕪と椎茸の柚香あえ 軟飯  E101キ - 482 Kcal タ101バク質 27.8 g	赤魚の白玉衣揚げ 海老のサラダ 根菜の煮物 軟飯  E101キ - 626 Kcal タ101バク質 24.9 g	ス101ニツシ101ルバ101ーグ 菜花和え 大豆とさつま芋の甘煮 軟飯  E101キ - 547 Kcal タ101バク質 22.8 g	魚の春の里蒸し 里芋の柚味噌かけ 変わり玉子焼き 軟飯  E101キ - 468 Kcal タ101バク質 24.8 g	菜の花コロケ 高野豆腐の含め煮 みぞれ酢和え 軟飯  E101キ - 567 Kcal タ101バク質 18.7 g	鮭のポテサラ焼き のっぺい風煮 胡麻和え 軟飯  E101キ - 539 Kcal タ101バク質 24.0 g
言十	E101キ - 1,624 Kcal タ101バク質 68.6 g	E101キ - 1,505 Kcal タ101バク質 64.4 g	E101キ - 1,864 Kcal タ101バク質 66.3 g	E101キ - 1,578 Kcal タ101バク質 60.9 g	E101キ - 1,571 Kcal タ101バク質 63.6 g	E101キ - 1,660 Kcal タ101バク質 53.3 g	E101キ - 1,753 Kcal タ101バク質 77.2 g