

老健常食献立表

	3月26日(月)	3月27日(火)	3月28日(水)	3月29日(木)	3月30日(金)	3月31日(土)	4月1日(日)
卓月	味噌汁 里芋のあんかけ インゲンの煮物 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー - 348 Kcal タンパク質 12.8 g	味噌汁 信田煮 アサガールイグ ふりかけ 軟飯 Iエネルギー - 419 Kcal タンパク質 13.5 g	味噌汁 金平 卵とじ ふりかけ 軟飯 Iエネルギー - 411 Kcal タンパク質 14.9 g	味噌汁 卵とじ しゅうまい ふりかけ 軟飯 Iエネルギー - 422 Kcal タンパク質 14.8 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 煮物 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー - 387 Kcal タンパク質 14.3 g	味噌汁 煮物 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯 Iエネルギー - 431 Kcal タンパク質 14.2 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 野菜たっぷりいなり 納豆 軟飯 Iエネルギー - 406 Kcal タンパク質 15.1 g
昼	豆腐と豚肉のみそ煮 切干大根の煮物 南瓜のサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 鯛焼き Iエネルギー - 731 Kcal タンパク質 24.5 g	オム焼きそば 大根の友禅漬け 杏仁豆腐 牛乳 おにぎり 水ようかん Iエネルギー - 636 Kcal タンパク質 20.7 g	魚のムニエル外外ソス 白菜としめじの南蛮漬 野菜のそぼろ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 わらび餅 Iエネルギー - 770 Kcal タンパク質 27.2 g	魚の粕漬け焼き 豆腐の中華あん 胡麻酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 黒糖饅頭 Iエネルギー - 708 Kcal タンパク質 33.2 g	鰯のおろしポン酢 白滝の有馬煮 大根とツナのサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 かすてら Iエネルギー - 744 Kcal タンパク質 31.3 g	豆腐と海老の蒸し物 酢物 卵とじ 小倉白玉 牛乳 軟飯 桜あんぱん Iエネルギー - 736 Kcal タンパク質 23.2 g	卵とじ 味噌煮 豆腐サラダ フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 もみじまんじゅ Iエネルギー - 702 Kcal タンパク質 29.3 g
夕	いろつげ 伏見卵 ハウレン草のお浸し 軟飯 Iエネルギー - 472 Kcal タンパク質 25.3 g	豆腐ハンバーグ たことわけぎのぬた すり身蒸し 軟飯 Iエネルギー - 528 Kcal タンパク質 15.0 g	豚肉とはくさいの煮物 卵の花あえ 蓮根のきんぴら 軟飯 Iエネルギー - 512 Kcal タンパク質 26.0 g	グラタンコロッケ 海老のサラダ じゃが芋の煮ころがし 軟飯 Iエネルギー - 550 Kcal タンパク質 11.9 g	イグ ミートローフ ねぎとろ 豆腐のすいとん根菜汁 軟飯 Iエネルギー - 534 Kcal タンパク質 27.5 g	魚の炊き合わせ マカロニサラダ さっぱりとろみおでん 軟飯 Iエネルギー - 546 Kcal タンパク質 22.8 g	魚の味噌マヨ焼き 酢物 豆腐の肉味噌かけ 軟飯 Iエネルギー - 544 Kcal タンパク質 24.7 g
言十	Iエネルギー - 1,551 Kcal タンパク質 62.6 g	Iエネルギー - 1,583 Kcal タンパク質 49.2 g	Iエネルギー - 1,693 Kcal タンパク質 68.1 g	Iエネルギー - 1,680 Kcal タンパク質 59.9 g	Iエネルギー - 1,665 Kcal タンパク質 73.1 g	Iエネルギー - 1,713 Kcal タンパク質 60.2 g	Iエネルギー - 1,652 Kcal タンパク質 69.1 g