

# 老健常食献立表

	2月25日(月)	2月26日(火)	2月27日(水)	2月28日(木)	3月1日(金)	3月2日(土)	3月3日(日)
卓月	味噌汁 おふくろ煮 白菜のソテー ふりかけ 軟飯  エネルギー 314 Kcal タンパク質 10.6 g	味噌汁 煮ころがし 彩りしんじょう ふりかけ 軟飯  エネルギー 414 Kcal タンパク質 13.6 g	味噌汁 味噌煮 がんもの煮物 ふりかけ 軟飯  エネルギー 414 Kcal タンパク質 13.6 g	味噌汁 ひじき炒り煮 蟹かまロール ふりかけ 軟飯  エネルギー 393 Kcal タンパク質 14.3 g	味噌汁 玉子とじ 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯  エネルギー 423 Kcal タンパク質 14.8 g	味噌汁 煮物 ふんわり天 ふりかけ 軟飯  エネルギー 418 Kcal タンパク質 14.1 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 煮物 納豆 軟飯  エネルギー 387 Kcal タンパク質 15.2 g
昼	親子煮 胡麻あえ 南瓜のサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 ハチミツジャゼリー  エネルギー 644 Kcal タンパク質 22.4 g	煮込みうどん 野菜とささみの三杯酢 豆腐寒天 牛乳 おにぎり 豆腐のチーズケーキ  エネルギー 615 Kcal タンパク質 24.8 g	豆腐と海老の蒸し物 中華風酢の物 野菜のそぼろ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 玉子ポーロ  エネルギー 623 Kcal タンパク質 20.6 g	鮭の柚庵焼き 春雨サラダ 大根と牛肉の煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 小倉蒸しパン  エネルギー 795 Kcal タンパク質 28.1 g	すきやき風煮 蟹サラダ 田舎煮 フルーツ 牛乳 軟飯 桃のクラフティ  エネルギー 735 Kcal タンパク質 26.5 g	豆腐と豚肉のみそ煮 みぞれ酢和え 南瓜のサラダ フルーツポンチ 牛乳 軟飯 クリームパン  エネルギー 731 Kcal タンパク質 26.9 g	魚の信州蒸し ナムル 変わり玉子焼き フルーツ 牛乳 軟飯  エネルギー 572 Kcal タンパク質 28.6 g
夕	魚のフライ 海老のおろし和え つみれまんじゅう 軟飯  エネルギー 593 Kcal タンパク質 26.1 g	肉団子の煮物 白オのしば漬け ポテト芋サラダ 軟飯  エネルギー 507 Kcal タンパク質 22.8 g	鯖の酢醤油煮 ザーサイ炒り華風炒め さつま芋のサラダ 軟飯  エネルギー 572 Kcal タンパク質 24.4 g	もっちりコンバーグ 炒り豆腐 酢味噌和え 軟飯  エネルギー 480 Kcal タンパク質 22.7 g	赤魚の甘酢あん 長芋の酢の物 豆腐入りすりみ焼き 軟飯  エネルギー 495 Kcal タンパク質 23.0 g	さわらのサシヨリ焼き 中華酢物 五目きんぴら 軟飯  エネルギー 490 Kcal タンパク質 20.5 g	海老しんじょう アサと菜の花の辛子和 すまし汁 桜餅 散らし寿司  エネルギー 562 Kcal タンパク質 24.9 g
言十	エネルギー 1,551 Kcal タンパク質 59.1 g	エネルギー 1,536 Kcal タンパク質 61.2 g	エネルギー 1,609 Kcal タンパク質 58.6 g	エネルギー 1,668 Kcal タンパク質 65.1 g	エネルギー 1,653 Kcal タンパク質 64.3 g	エネルギー 1,639 Kcal タンパク質 61.5 g	エネルギー 1,521 Kcal タンパク質 68.7 g