

老健常食献立表

	3月3日(日)	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)	3月9日(土)
卓月	味噌汁 大根のそぼろ煮 煮物 納豆 軟飯 E補給 - 387 Kcal タンパク質 15.2 g	味噌汁 煮物 野菜大豆煮 ふりかけ 軟飯 E補給 - 401 Kcal タンパク質 15.3 g	味噌汁 おふくろ煮 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯 E補給 - 391 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 馬鈴薯のそぼろ煮 オムレツ ふりかけ 軟飯 E補給 - 396 Kcal タンパク質 15.6 g	味噌汁 ひじきの煮つけ 寄せ豆腐の含め煮 ふりかけ 軟飯 E補給 - 375 Kcal タンパク質 13.5 g	味噌汁 炒り煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 E補給 - 356 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 玉子とじ 味噌煮 納豆 軟飯 E補給 - 414 Kcal タンパク質 18.0 g
昼	魚の信州蒸し ナムル 変わり玉子焼き フルーツ 牛乳 軟飯 E補給 - 572 Kcal タンパク質 28.6 g	豆腐のトロミ煮 マカロニサラダ きのこのとろろ和え いちじくのコンポート 牛乳 軟飯 コヒセリ E補給 - 655 Kcal タンパク質 25.7 g	肉じゃが 友禅豆腐 朝鮮風漬物 フルーツ 牛乳 軟飯 栗きんとん E補給 - 665 Kcal タンパク質 22.1 g	オム焼きそば 海老ぎょうざ トロピカル葛餅 牛乳 五穀いなり寿司 林檎ババロア E補給 - 687 Kcal タンパク質 21.3 g	魚の黄金焼き 切干大根の煮物 南瓜のサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 黒豆のミルクもち E補給 - 709 Kcal タンパク質 31.3 g	豆腐と海老の蒸し物 青菜と寒天の和え物 冬瓜の海老あん フルーツ 牛乳 軟飯 南瓜蒸しパン E補給 - 652 Kcal タンパク質 22.2 g	根菜のごった煮 ミモザサラダ 豆腐のあんかけ フルーツ 牛乳 軟飯 ピ-ナツサンド E補給 - 744 Kcal タンパク質 28.3 g
夕	海老しんじょう アサリと菜の花の辛子和 すまし汁 桜餅 散らし寿司 E補給 - 562 Kcal タンパク質 24.9 g	ぶり大根 ホレンソウのピ-ナツ和え 牛蒡と蓮根のしぐれ煮 軟飯 E補給 - 565 Kcal タンパク質 26.6 g	鯖の揚げおろし煮 牛肉煮込み 牛蒡のサラダ 軟飯 E補給 - 631 Kcal タンパク質 23.0 g	鰯の焼きの南蛮酢 うの花サラダ 根菜の煮物 軟飯 E補給 - 548 Kcal タンパク質 27.9 g	菜の花コロッケ 和え物 さっぱりとろみおでん 軟飯 E補給 - 505 Kcal タンパク質 16.2 g	鯖の洋風照り焼き 南瓜サラダ じゃが芋の煮ころがし 軟飯 E補給 - 601 Kcal タンパク質 24.3 g	さわらの西京焼き 高野豆腐の含め煮 たこのキムチ和え 軟飯 E補給 - 441 Kcal タンパク質 22.7 g
言十	E補給 - 1,521 Kcal タンパク質 68.7 g	E補給 - 1,621 Kcal タンパク質 67.6 g	E補給 - 1,687 Kcal タンパク質 57.8 g	E補給 - 1,631 Kcal タンパク質 64.8 g	E補給 - 1,589 Kcal タンパク質 61.0 g	E補給 - 1,609 Kcal タンパク質 59.9 g	E補給 - 1,599 Kcal タンパク質 69.0 g