

# 老健常食献立表

	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月16日(土)	3月17日(日)
卓月	味噌汁 炒り煮 姫こうや豆腐 ふりかけ 軟飯  E101キ - 359 Kcal タ101バ <sup>ク</sup> 質 13.1 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 彩りしんじょう ふりかけ 軟飯  E101キ - 408 Kcal タ101バ <sup>ク</sup> 質 13.1 g	味噌汁 玉子とじ 白菜のソテー ふりかけ 軟飯  E101キ - 352 Kcal タ101バ <sup>ク</sup> 質 11.9 g	味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯  E101キ - 386 Kcal タ101バ <sup>ク</sup> 質 13.2 g	味噌汁 おふくろ煮 オムレツ ふりかけ 軟飯  E101キ - 348 Kcal タ101バ <sup>ク</sup> 質 11.8 g	味噌汁 ひじき炒り煮 南瓜の鶏肉あんかけ 納豆 軟飯  E101キ - 473 Kcal タ101バ <sup>ク</sup> 質 18.1 g	味噌汁 信田煮 がんもの煮物 ふりかけ 軟飯  E101キ - 410 Kcal タ101バ <sup>ク</sup> 質 14.1 g
昼	いり鶏 豆腐入りすりみ焼き 酢物 フルーツ 牛乳 軟飯 お芋デザート  E101キ - 720 Kcal タ101バ <sup>ク</sup> 質 24.2 g	やまかけそば 青菜とゆばの和え物 杏仁豆腐 牛乳 海苔巻き 手作り八橋  E101キ - 603 Kcal タ101バ <sup>ク</sup> 質 23.4 g	すきやき風煮 ｽ101ゲ <sup>テ</sup> ィサラダ 蓮根のきんぴら フルーツ 牛乳 軟飯 小倉蒸しパン  E101キ - 772 Kcal タ101バ <sup>ク</sup> 質 24.7 g	魚の中華あんかけ 青菜麻和え 南瓜の田楽 豆腐のチーズケーキ 牛乳 軟飯 南瓜ﾌ101ﾘ  E101キ - 727 Kcal タ101バ <sup>ク</sup> 質 29.3 g	さわらの袖庵焼き ソーメンサラダ のっぺい風煮 フルーツ 牛乳 軟飯 ミルクようかん  E101キ - 686 Kcal タ101バ <sup>ク</sup> 質 27.7 g	豆腐と海老の蒸し物 酢物 煮物 ﾌ101-ｼ101ヨ-ｸﾞ101ﾙ 牛乳 軟飯 パンﾌ101ﾃﾞｲﾝｸﾞ  E101キ - 759 Kcal タ101バ <sup>ク</sup> 質 24.4 g	卵とじ あんかけ 長芋のさっぱりサラダ ﾌ101-ｼ101ｸ-ず切101り 牛乳 軟飯 どらやき  E101キ - 708 Kcal タ101バ <sup>ク</sup> 質 27.6 g
夕	照り焼き 豚汁 蕪のﾌ101ﾀﾞ 軟飯  E101キ - 515 Kcal タ101バ <sup>ク</sup> 質 21.8 g	あじの南蛮酢 白菜の友禅漬 盛り合わせ 軟飯  E101キ - 577 Kcal タ101バ <sup>ク</sup> 質 28.1 g	魚の冬の里蒸し おろし和え ﾏ-ﾎ <sup>ﾞ</sup> 豆腐 軟飯  E101キ - 504 Kcal タ101バ <sup>ク</sup> 質 28.5 g	海老しんじょうのﾌ101ｲ 煮なます 里芋といかの煮物 軟飯  E101キ - 591 Kcal タ101バ <sup>ク</sup> 質 21.6 g	鶏肉の南蛮漬け 白菜の昆布醤油和え 北海煮 軟飯  E101キ - 565 Kcal タ101バ <sup>ク</sup> 質 16.8 g	魚の炊き合わせ ナムル ｽ101ゲ <sup>テ</sup> ィ-ﾗ101ﾀﾞ 軟飯  E101キ - 490 Kcal タ101バ <sup>ク</sup> 質 22.1 g	鯖の味噌焼き 牛肉のしぐれ煮 山葵あえ 軟飯  E101キ - 554 Kcal タ101バ <sup>ク</sup> 質 23.7 g
言十	E101キ - 1,594 Kcal タ101バ <sup>ク</sup> 質 59.1 g	E101キ - 1,588 Kcal タ101バ <sup>ク</sup> 質 64.6 g	E101キ - 1,628 Kcal タ101バ <sup>ク</sup> 質 65.1 g	E101キ - 1,704 Kcal タ101バ <sup>ク</sup> 質 64.1 g	E101キ - 1,599 Kcal タ101バ <sup>ク</sup> 質 56.3 g	E101キ - 1,722 Kcal タ101バ <sup>ク</sup> 質 64.6 g	E101キ - 1,672 Kcal タ101バ <sup>ク</sup> 質 65.4 g