

老健常食献立表

	3月10日(月)	3月11日(火)	3月12日(水)	3月13日(木)	3月14日(金)	3月15日(土)	3月16日(日)
卓月	味噌汁 大根の煮物 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 330 Kcal タンパク質 11.9 g	味噌汁 白菜の煮物 南瓜のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 397 Kcal タンパク質 13.8 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 おくらのおかか和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 351 Kcal タンパク質 12.0 g	味噌汁 インゲンのピリ辛煮 さつまいもの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 359 Kcal タンパク質 9.9 g	味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 いなりの五目巻き ふりかけ 軟飯 エネルギー 395 Kcal タンパク質 14.0 g	味噌汁 卵とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 375 Kcal タンパク質 14.6 g	味噌汁 信田煮 やわらか納豆 五目豆腐野菜あんかけ 軟飯 エネルギー 418 Kcal タンパク質 15.3 g
昼	さばのムニエル 里芋の胡麻味噌煮 白菜の茸和え フルーツ 牛乳 軟飯 黒糖まんじゅう エネルギー 779 Kcal タンパク質 27.0 g	豆腐と豚肉の味噌煮 酢の物 白菜とベーコンの卵とじ フルーツ 牛乳 軟飯 柚子プリン エネルギー 662 Kcal タンパク質 27.7 g	肉じゃが マカロニサラダ 大根のゴマよごし フルーツ 牛乳 軟飯 餅つき エネルギー 924 Kcal タンパク質 27.2 g	オム焼きそば ポテトとリンゴのポタージュ フルーツ 牛乳 オニギリ ココアムース エネルギー 736 Kcal タンパク質 23.3 g	スズキのマスカット焼き 煮物 長芋の甘酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 りんごのデザートクラン エネルギー 745 Kcal タンパク質 33.6 g	キャベツクリームシチュ 野菜のうま煮 胡麻和え フルーツ 牛乳 軟飯 いちじくプリン エネルギー 694 Kcal タンパク質 21.7 g	豚肉の柳川風煮 サラダ 冷奴 フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 オレンジゼリー エネルギー 711 Kcal タンパク質 27.7 g
夕	豆腐ハンバーグ ふんわり玉子焼き 酢和え 軟飯 エネルギー 523 Kcal タンパク質 22.4 g	赤魚のキコみぞれあん 焼き豆腐の含め煮 絞れ草のゴマクリーム和え 軟飯 エネルギー 546 Kcal タンパク質 26.1 g	赤魚のあんかけ 湯豆腐 チーズサラダ 軟飯 エネルギー 539 Kcal タンパク質 28.2 g	炊き合わせ 里芋と大根の田楽 中華風サラダ 軟飯 エネルギー 540 Kcal タンパク質 22.5 g	すき焼き 甘藷のあま煮 南瓜サラダ豆腐クリームあえ 軟飯 エネルギー 550 Kcal タンパク質 19.7 g	魚と野菜の炊き合 厚揚げの肉味噌かけ みぞれ酢和え 軟飯 エネルギー 579 Kcal タンパク質 31.2 g	あつもん 酢の物 これぞっ野菜スープ 軟飯 エネルギー 529 Kcal タンパク質 25.2 g
言十	エネルギー 1,632 Kcal タンパク質 61.3 g	エネルギー 1,605 Kcal タンパク質 67.6 g	エネルギー 1,814 Kcal タンパク質 67.4 g	エネルギー 1,635 Kcal タンパク質 55.7 g	エネルギー 1,690 Kcal タンパク質 67.3 g	エネルギー 1,648 Kcal タンパク質 67.5 g	エネルギー 1,658 Kcal タンパク質 68.2 g