

老健常食献立表

	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)	3月8日(日)
卓月	味噌汁 おふくろ煮 野菜炒め ソフトつぼ漬け 牛乳 軟飯 エネルギー 473 Kcal タンパク質 16.9 g	味噌汁 じゃが芋の蟹あんかけ 小松菜のとりみ煮 ふりかけ 牛乳 軟飯 エネルギー 504 Kcal タンパク質 17.9 g	味噌汁 炒り豆腐 野菜大豆煮 ふりかけ 牛乳 軟飯 エネルギー 547 Kcal タンパク質 22.8 g	味噌汁 ひじきの五色煮 馬鈴薯のそぼろ煮 ふりかけ 牛乳 軟飯 エネルギー 502 Kcal タンパク質 19.6 g	味噌汁 大根の中華炒め 南瓜のあんかけ ふりかけ 牛乳 軟飯 エネルギー 481 Kcal タンパク質 16.7 g	味噌汁 田舎煮 さつま芋の煮物 納豆 牛乳 軟飯 エネルギー 540 Kcal タンパク質 21.1 g	味噌汁 煮びたし ベーコンエッグ ふりかけ 牛乳 軟飯 エネルギー 545 Kcal タンパク質 22.3 g
昼	カレイピカタ マカロニサラダ 大根のきんぴら フルーツ 軟飯 お茶会(1階&デイ) エネルギー 549 Kcal タンパク質 24.2 g	しんじょうのあんかけ マヨネーズ和え 南瓜のそぼろ煮 フルーツ 散らし寿司 桜餅 エネルギー 619 Kcal タンパク質 19.3 g	肉じゃが 白菜のサラダ 菜花の白胡麻和え フルーツ 軟飯 いちじくコンポート エネルギー 552 Kcal タンパク質 17.0 g	味噌煮込み風うどん 重ね煮 抹茶豆乳プリン おにぎり 抹茶ゼリー エネルギー 650 Kcal タンパク質 20.9 g	ハンバーグの野菜ソテー うのはな炒り 長芋サラダ フルーツ 軟飯 お茶会(2階) エネルギー 517 Kcal タンパク質 17.0 g	中華あんかけ キャベツのサラダ 冷奴 フルーツポンチ 軟飯 大根と蜂蜜のゼリー エネルギー 559 Kcal タンパク質 18.7 g	やわらかポークの生姜焼 かぶとシメジの柚香あ スパゲティサラダ フルーツ わかめ御飯 ぜんざい エネルギー 583 Kcal タンパク質 16.7 g
夕	肉団子の煮物 煮付け ハクサイの胡麻酢和え 軟飯 エネルギー 505 Kcal タンパク質 26.0 g	刺身 えびす 煮しめ 軟飯 エネルギー 432 Kcal タンパク質 22.2 g	赤魚の煮物 牛蒡と白滝のそぼろ煮 酢物 軟飯 エネルギー 474 Kcal タンパク質 22.0 g	いろつけ 大根の煮物 酢味噌和え 軟飯 エネルギー 480 Kcal タンパク質 17.7 g	鮭のムニエル 白和え 蟹鍋 軟飯 エネルギー 580 Kcal タンパク質 27.1 g	鯖の味噌煮 おからのキッシュ ピーナツ和え 軟飯 エネルギー 587 Kcal タンパク質 23.9 g	魚のアーモンド焼き もずく酢 そぼろ豆腐 軟飯 エネルギー 525 Kcal タンパク質 26.3 g
言十	エネルギー 1,527 Kcal タンパク質 67.1 g	エネルギー 1,555 Kcal タンパク質 59.4 g	エネルギー 1,573 Kcal タンパク質 61.8 g	エネルギー 1,632 Kcal タンパク質 58.2 g	エネルギー 1,578 Kcal タンパク質 60.8 g	エネルギー 1,686 Kcal タンパク質 63.7 g	エネルギー 1,653 Kcal タンパク質 65.3 g