

老健常食献立表

	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	3月15日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 377 Kcal タンパク質 13.2 g	味噌汁 玉子とじ キャベツの煮びたし ふりかけ 軟飯 エネルギー 362 Kcal タンパク質 14.0 g	味噌汁 味噌煮 大根のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 367 Kcal タンパク質 13.9 g	味噌汁 煮物 インゲンのピリ辛そぼろ 梅びしお 軟飯 エネルギー 392 Kcal タンパク質 14.4 g	味噌汁 大根のしのだ煮 納豆 ふきのとう味噌 軟飯 エネルギー 394 Kcal タンパク質 13.9 g	味噌汁 炒り豆腐 プチオムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 394 Kcal タンパク質 15.8 g	味噌汁 煮物 五目豆腐野菜あんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 375 Kcal タンパク質 11.6 g
昼	高野豆腐入りチンジャオ 酢和え 煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム エネルギー 739 Kcal タンパク質 23.7 g	肉じゃが ソーメンサラダ 酒粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 ゆで小豆のゼリー エネルギー 713 Kcal タンパク質 24.1 g	味噌ラーメン 豆腐サラダ ヨーグルトサラダ 牛乳 大根菜入りおにぎり オレンジゼリー エネルギー 669 Kcal タンパク質 26.8 g	豚肉と里芋の胡麻味噌 長芋の含め煮 油揚げとキャベツのサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 苺大福 エネルギー 673 Kcal タンパク質 24.5 g	粕漬けたらの菜種焼 野菜のそぼろ煮 大根サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 バナナクレープ エネルギー 797 Kcal タンパク質 34.6 g	豆腐と海老の蒸し物 卵とじ 酢物 フルーツポンチ 牛乳 軟飯 フレンチトースト エネルギー 661 Kcal タンパク質 25.2 g	厚揚げと豚肉のみそい みぞれ酢和え 味噌煮 フルーツ 牛乳 蟹めし 林檎ゼリー エネルギー 671 Kcal タンパク質 26.2 g
夕	野菜と鮭の重ね焼き 大根と蟹のトマトスープ お肉のピリ辛和え 軟飯 エネルギー 591 Kcal タンパク質 26.8 g	根菜と魚の煮物 卵と春雨の炒め物 海老のおろし和え 軟飯 エネルギー 629 Kcal タンパク質 27.4 g	赤魚の若菜蒸し おふくろ煮 いかの酢物 軟飯 エネルギー 485 Kcal タンパク質 24.5 g	さわら酒粕煮 芙蓉蟹 おかか和え 軟飯 エネルギー 507 Kcal タンパク質 26.3 g	菊しゅうまい お浸し 酢物 軟飯 エネルギー 444 Kcal タンパク質 19.2 g	照り焼き ポテトサラダ 五目煮豆 軟飯 エネルギー 567 Kcal タンパク質 23.1 g	魚と野菜の炊きあわせ 北海煮 春雨サラダ 軟飯 エネルギー 481 Kcal タンパク質 21.6 g
言十	エネルギー 1,707 Kcal タンパク質 63.7 g	エネルギー 1,704 Kcal タンパク質 65.5 g	エネルギー 1,521 Kcal タンパク質 65.2 g	エネルギー 1,572 Kcal タンパク質 65.2 g	エネルギー 1,635 Kcal タンパク質 67.7 g	エネルギー 1,622 Kcal タンパク質 64.1 g	エネルギー 1,527 Kcal タンパク質 59.4 g