

老健常食献立表

	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)	3月22日(日)
卓月	味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 おろしと豆腐の卵とじ ふりかけ 軟飯 エネルギー 416 Kcal タンパク質 15.9 g	味噌汁 五色炒り豆腐 よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 385 Kcal タンパク質 15.0 g	味噌汁 煮びたし さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 406 Kcal タンパク質 10.9 g	味噌汁 インゲンの甘露煮 厚焼き卵 ふりかけ 軟飯 エネルギー 396 Kcal タンパク質 13.8 g	味噌汁 ひじき炒り煮 南瓜の鶏肉あんかけ 納豆 軟飯 エネルギー 445 Kcal タンパク質 16.5 g	味噌汁 あんかけ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 329 Kcal タンパク質 12.4 g	味噌汁 じゃがいも金平 炒り煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 372 Kcal タンパク質 10.2 g
昼	豆腐ハンバーグ キャベツのサラダ いろとり フルーツ 牛乳 軟飯 旬の苺のぱふケーキ エネルギー 680 Kcal タンパク質 25.4 g	焼きそば 南瓜のミルク煮 イチゴミルクプリン 牛乳 わかめ御飯 ヨーグルトプリン エネルギー 707 Kcal タンパク質 24.1 g	肉じゃが 冷奴 ブロッコリーのサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 水ようかん エネルギー 727 Kcal タンパク質 26.7 g	肉豆腐風ごった煮 南瓜の田楽 春のまごころサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 林檎と蜂蜜のプリン エネルギー 724 Kcal タンパク質 29.3 g	赤魚の粕漬け焼き 蟹のマリネサラダ そばろ高野豆腐 フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶蒸しパン エネルギー 716 Kcal タンパク質 32.9 g	千草焼き 煮豆 キャベツのクリーム煮 フルーツポンチ 牛乳 軟飯 きなこミルクプリン エネルギー 798 Kcal タンパク質 31.3 g	豚肉の柳川風煮 冷奴 重ね煮 梅酒林檎ゼリー 牛乳 軟飯 ジャムサンド エネルギー 691 Kcal タンパク質 27.0 g
夕	鯖の塩焼き えびと芋のバター炒め インゲンの胡麻和え 軟飯 エネルギー 499 Kcal タンパク質 24.7 g	煮魚 白和え ポテトサラダ 軟飯 エネルギー 479 Kcal タンパク質 24.1 g	魚のから揚げ うのはな炒り 大根サラダ 軟飯 エネルギー 575 Kcal タンパク質 24.0 g	魚のアーモンド焼き 海老しんじょう含め煮 ハクサイの胡麻酢和え 軟飯 エネルギー 590 Kcal タンパク質 25.9 g	刺身 あつもん 法連草の白胡麻和え 芋御飯 エネルギー 472 Kcal タンパク質 25.8 g	いろつけ レバーカンロ煮 長芋の甘酢和え 軟飯 エネルギー 534 Kcal タンパク質 24.0 g	根菜と魚の煮物 春野菜のピーナッツ和え 酢の物 軟飯 エネルギー 542 Kcal タンパク質 27.2 g
言十	エネルギー 1,595 Kcal タンパク質 66.0 g	エネルギー 1,571 Kcal タンパク質 63.2 g	エネルギー 1,708 Kcal タンパク質 61.6 g	エネルギー 1,710 Kcal タンパク質 69.0 g	エネルギー 1,633 Kcal タンパク質 75.2 g	エネルギー 1,661 Kcal タンパク質 67.7 g	エネルギー 1,605 Kcal タンパク質 64.4 g