

老健常食献立表

	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)	3月29日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 小松菜のさっと煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 373 Kcal タンパク質 13.8 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 363 Kcal タンパク質 13.1 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 煮物 佃煮 軟飯 エネルギー 414 Kcal タンパク質 12.2 g	味噌汁 煮物 煮ころがし ふりかけ 軟飯 エネルギー 382 Kcal タンパク質 13.8 g	味噌汁 煮物 高菜炒め ふりかけ 軟飯 エネルギー 351 Kcal タンパク質 11.1 g	味噌汁 炒り豆腐 よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 379 Kcal タンパク質 16.2 g	味噌汁 煮物 オムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 353 Kcal タンパク質 11.9 g
昼	肉団子のはくさい鍋 蕪と蟹の卵サラダ 煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 十円饅頭 エネルギー 731 Kcal タンパク質 26.7 g	ポークピカタ キャベツのチャンプル 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 いちじくゼリー エネルギー 652 Kcal タンパク質 28.8 g	山かけそば 冷奴 和え物 豆乳オレンジムース 牛乳 サラダ巻き 林檎ゼリー エネルギー 667 Kcal タンパク質 27.7 g	厚揚げと豚肉のみそ煮 ナムル 春雨サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 桃のムース エネルギー 685 Kcal タンパク質 26.3 g	照り焼き マカロニサラダ 卵とじ フルーツ 牛乳 軟飯 ミルクようかん エネルギー 754 Kcal タンパク質 27.1 g	豆腐と海老の蒸し物 南瓜サラダ 野菜のそぼろ煮 杏仁フルーツ 牛乳 軟飯 フレンチトースト エネルギー 756 Kcal タンパク質 23.4 g	肉じゃが 酢物 冷奴 南瓜焼きぷりん 牛乳 ひじきご飯 オレンジゼリー エネルギー 665 Kcal タンパク質 24.6 g
夕	魚のカレー風味あんかけ 海老のおろし和え 卵とじ 軟飯 エネルギー 492 Kcal タンパク質 21.2 g	海老のかき揚げ 大豆と豚のふっくら煮 胡麻あえ 軟飯 エネルギー 518 Kcal タンパク質 23.2 g	魚の黄金焼き アーモンド味噌和え きのこ入り肉じゃが 軟飯 エネルギー 490 Kcal タンパク質 24.3 g	赤魚の若菜蒸し 牛肉と大根のごった煮 おろし和えのサラダ 軟飯 エネルギー 527 Kcal タンパク質 24.7 g	菊しゅうまい おふくろ煮 酢物 軟飯 エネルギー 492 Kcal タンパク質 21.4 g	鯖のプロパンス風 おろし和えのもの 酢物 軟飯 エネルギー 477 Kcal タンパク質 22.6 g	かれいの生姜煮 いかの酢物 ポテトサラダ 軟飯 エネルギー 521 Kcal タンパク質 25.1 g
言十	エネルギー 1,596 Kcal タンパク質 61.7 g	エネルギー 1,533 Kcal タンパク質 65.1 g	エネルギー 1,571 Kcal タンパク質 64.2 g	エネルギー 1,594 Kcal タンパク質 64.8 g	エネルギー 1,597 Kcal タンパク質 59.6 g	エネルギー 1,612 Kcal タンパク質 62.2 g	エネルギー 1,539 Kcal タンパク質 61.6 g