

老健常食献立表

	3月30日(月)	3月31日(火)	4月 1日(水)	4月 2日(木)	4月 3日(金)	4月 4日(土)	4月 5日(日)
卓月	味噌汁 じゃがいも金平 おふくろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 356 Kcal タンパク質 10.1 g	味噌汁 炒り豆腐 南瓜のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 402 Kcal タンパク質 15.5 g	味噌汁 インゲンの甘露煮 さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 400 Kcal タンパク質 9.8 g	味噌汁 粕煮 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 エネルギー 443 Kcal タンパク質 15.3 g	味噌汁 ひじきの五色煮 鳴門煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 354 Kcal タンパク質 11.8 g	味噌汁 じゃが芋の蟹あんかけ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 371 Kcal タンパク質 11.9 g	味噌汁 卵とじ 炒り煮 納豆 軟飯 エネルギー 380 Kcal タンパク質 14.7 g
昼	魚の野菜アソカ スパゲティサラダ 酢和え フルーツ缶 牛乳 軟飯 苺のパフケーキ エネルギー 732 Kcal タンパク質 27.6 g	味噌じゃが いろいろ 春のマカロニサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 オレンジヨーグルト エネルギー 685 Kcal タンパク質 24.5 g	味噌ラーメン 南瓜の田楽 抹茶プリン 牛乳 梅おかかおにぎり 芋ようかん エネルギー 689 Kcal タンパク質 25.9 g	豆腐と豚肉のみそ煮 とろろいも 蟹と春野菜の温サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 ピーナッツムース エネルギー 707 Kcal タンパク質 25.1 g	鯖の味噌焼き うのはな炒り ミモザサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 りんごとカルピスゼリー エネルギー 781 Kcal タンパク質 27.7 g	ローストビーフ風 コーンとキャベツのサラダ 豆腐と野菜のスープ フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 パンブディング エネルギー 687 Kcal タンパク質 25.6 g	豆腐だんごの野菜アソカ カレー汁 冷奴 フルーツ 牛乳 軟飯 ぜんざい エネルギー 682 Kcal タンパク質 21.8 g
夕	肉団子の煮物 蟹錦 ブロッコリーのサラダ 軟飯 エネルギー 569 Kcal タンパク質 29.3 g	魚の酢豚風 お浸し 大根と人参の炒り煮 軟飯 エネルギー 483 Kcal タンパク質 21.0 g	煮物 春雨の中華風酢物 五目煮豆 軟飯 エネルギー 475 Kcal タンパク質 23.8 g	鮭の照り焼き 白滝のうま煮 千切り大根のお浸し 軟飯 エネルギー 492 Kcal タンパク質 22.2 g	炊き合わせ 南瓜のサラダ 大根のきんぴら 軟飯 エネルギー 453 Kcal タンパク質 18.2 g	すり身団子の煮物 ハクサイの胡麻酢和え さつま芋のピーナツ和え 軟飯 エネルギー 518 Kcal タンパク質 13.6 g	魚のエスカベッシュ 青菜のなめたけかけ ポテトサラダ 軟飯 エネルギー 536 Kcal タンパク質 20.5 g
言十	エネルギー 1,657 Kcal タンパク質 67.0 g	エネルギー 1,570 Kcal タンパク質 61.0 g	エネルギー 1,564 Kcal タンパク質 59.5 g	エネルギー 1,642 Kcal タンパク質 62.6 g	エネルギー 1,588 Kcal タンパク質 57.7 g	エネルギー 1,576 Kcal タンパク質 51.1 g	エネルギー 1,598 Kcal タンパク質 57.0 g