

老健常食献立表

	2月25日(月)	2月26日(火)	2月27日(水)	2月28日(木)	3月1日(金)	3月2日(土)	3月3日(日)
卓月	味噌汁 おふくろ煮 白菜のソテー ふりかけ 軟飯 E礼拝 - 314 Kcal タバク質 10.6 g	味噌汁 煮ころがし 彩りしんじょう ふりかけ 軟飯 E礼拝 - 414 Kcal タバク質 13.6 g	味噌汁 味噌煮 がんもの煮物 ふりかけ 軟飯 E礼拝 - 414 Kcal タバク質 13.6 g	味噌汁 ひじき炒り煮 蟹かまロール ふりかけ 軟飯 E礼拝 - 393 Kcal タバク質 14.3 g	味噌汁 玉子とじ 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 E礼拝 - 423 Kcal タバク質 14.8 g	味噌汁 煮物 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 E礼拝 - 418 Kcal タバク質 14.1 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 煮物 納豆 軟飯 E礼拝 - 387 Kcal タバク質 15.2 g
昼	親子煮 胡麻あえ 南瓜のサタ' フルーツ 牛乳 軟飯 ハチミツ'ン'ジャ'ゼ'リ' E礼拝 - 644 Kcal タバク質 22.4 g	煮込みうどん 野菜とささみの三杯酢 豆腐寒天 牛乳 おにぎり 豆腐のチーズケーキ E礼拝 - 615 Kcal タバク質 24.8 g	豆腐と海老の蒸し物 中華風酢の物 野菜のそぼろ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 玉子ポーロ E礼拝 - 623 Kcal タバク質 20.6 g	鮭の柚庵焼き 春雨サラダ 大根と牛肉の煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 小倉蒸しパン E礼拝 - 795 Kcal タバク質 28.1 g	すきやき風煮 蟹サラダ 田舎煮 フルーツ 牛乳 軟飯 桃のクラフティ E礼拝 - 735 Kcal タバク質 26.5 g	豆腐と豚肉のみそ煮 みぞれ酢和え 南瓜のサタ' フルーツポンチ 牛乳 軟飯 クリームパン E礼拝 - 731 Kcal タバク質 26.9 g	魚の信州蒸し ナムル 変わり玉子焼き フルーツ 牛乳 軟飯 E礼拝 - 572 Kcal タバク質 28.6 g
夕	魚のフライ 海老のおろし和え つみれまんじゅう 軟飯 E礼拝 - 593 Kcal タバク質 26.1 g	肉団子の煮物 白オのしば漬け ポテト芋サタ' 軟飯 E礼拝 - 507 Kcal タバク質 22.8 g	鯖の酢醤油煮 ザ'サイ炒り華風炒め さつま芋のサタ' 軟飯 E礼拝 - 572 Kcal タバク質 24.4 g	もっちりレコンバーク 炒り豆腐 酢味噌和え 軟飯 E礼拝 - 480 Kcal タバク質 22.7 g	赤魚の甘酢あん 長芋の酢の物 豆腐入りすりみ焼き 軟飯 E礼拝 - 495 Kcal タバク質 23.0 g	さわらのサシヨリ焼き 中華酢物 五目きんぴら 軟飯 E礼拝 - 490 Kcal タバク質 20.5 g	海老しんじょう アサリと菜の花の辛子和 すまし汁 桜餅 散らし寿司 E礼拝 - 562 Kcal タバク質 24.9 g
言十	E礼拝 - 1,551 Kcal タバク質 59.1 g	E礼拝 - 1,536 Kcal タバク質 61.2 g	E礼拝 - 1,609 Kcal タバク質 58.6 g	E礼拝 - 1,668 Kcal タバク質 65.1 g	E礼拝 - 1,653 Kcal タバク質 64.3 g	E礼拝 - 1,639 Kcal タバク質 61.5 g	E礼拝 - 1,521 Kcal タバク質 68.7 g