

老健常食献立表

	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)	3月24日(日)
卓月	味噌汁 大根の煮物 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 E101キ - 377 Kcal タンバク質 13.1 g	味噌汁 金平 卵とじ ふりかけ 軟飯 E101キ - 448 Kcal タンバク質 15.5 g	味噌汁 里芋の煮物 インゲンの炒め煮 ふりかけ 軟飯 E101キ - 397 Kcal タンバク質 13.5 g	味噌汁 煮物 野菜の大豆煮 ふりかけ 軟飯 E101キ - 386 Kcal タンバク質 13.1 g	味噌汁 煮物 寄せ豆腐の含め煮 ふりかけ 軟飯 E101キ - 400 Kcal タンバク質 13.5 g	味噌汁 おふくろ煮 煮物 ふりかけ 軟飯 E101キ - 395 Kcal タンバク質 13.5 g	味噌汁 卵とじ 白菜のソテー 納豆 軟飯 E101キ - 364 Kcal タンバク質 14.2 g
昼	魚の粕漬け焼き 里芋の京風煮 南瓜のサダ フルーツ 牛乳 軟飯 苺大福 E101キ - 708 Kcal タンバク質 29.5 g	いろつけ 白菜の醤油漬け漬 野菜のそぼろ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 桃のクラフティ E101キ - 667 Kcal タンバク質 26.2 g	照り焼き 中華風酢の物 友禅豆腐 フルーツ 牛乳 軟飯 桜子もち E101キ - 652 Kcal タンバク質 29.6 g	魚の甘酢あんかけ 春雨サラダ ほうれん草の和え物 フルーツ 牛乳 軟飯 春香る蒸しパン E101キ - 728 Kcal タンバク質 28.1 g	月見うどん 南瓜のピザ風 カクテルフルーツ 牛乳 梅おにぎり 林檎ババロア E101キ - 622 Kcal タンバク質 22.1 g	鶏肉ときのこのクリーム煮 フルーツのおろし和え 南瓜の煮物 フルーツポンチ 牛乳 軟飯 あんぱん E101キ - 693 Kcal タンバク質 20.7 g	大豆カレー あんかけ豆腐 白菜のナムル 抹茶ゼリー 牛乳 軟飯 玉子ボーロ E101キ - 630 Kcal タンバク質 24.0 g
夕	豆腐ハンバーグ みぞれ酢和え さっぱりとろみおでん 軟飯 E101キ - 433 Kcal タンバク質 18.7 g	里芋コロッケ 酢物 粕煮 軟飯 E101キ - 588 Kcal タンバク質 12.8 g	刺身 炊き合わせ 蕪と椎茸の柚香あえ 蟹のゼリ寄せ 軟飯 E101キ - 512 Kcal タンバク質 27.9 g	袋煮 酢物 スパニッシュオムレツ 軟飯 E101キ - 514 Kcal タンバク質 21.8 g	かれいの唐揚げ 香味野菜の梅しゃぶ おから 軟飯 E101キ - 609 Kcal タンバク質 25.6 g	鰯のおろしポン酢かけ コールロー 根菜の煮物 軟飯 E101キ - 567 Kcal タンバク質 26.7 g	魚の仏ツ 大根のサラダ 五目煮 軟飯 E101キ - 540 Kcal タンバク質 27.5 g
言十	E101キ - 1,518 Kcal タンバク質 61.3 g	E101キ - 1,703 Kcal タンバク質 54.5 g	E101キ - 1,561 Kcal タンバク質 71.0 g	E101キ - 1,628 Kcal タンバク質 63.0 g	E101キ - 1,631 Kcal タンバク質 61.2 g	E101キ - 1,655 Kcal タンバク質 60.9 g	E101キ - 1,534 Kcal タンバク質 65.7 g