

# 老健常食献立表

	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)	3月31日(日)
卓月	味噌汁 炒り豆腐 南瓜の海老そぼろ ふりかけ 軟飯  エネルギー 480 Kcal タンパク質 20.6 g	味噌汁 煮物 姫こうや豆腐 ふりかけ 軟飯  エネルギー 369 Kcal タンパク質 12.6 g	味噌汁 炒り煮 がんもの煮物 ふりかけ 軟飯  エネルギー 409 Kcal タンパク質 14.6 g	味噌汁 煮物 よごし ふりかけ 軟飯  エネルギー 373 Kcal タンパク質 12.5 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 コンビネーションオムレツ ふりかけ 軟飯  エネルギー 400 Kcal タンパク質 14.3 g	味噌汁 白菜の煮もの ふんわり天 ふりかけ 軟飯  エネルギー 352 Kcal タンパク質 12.5 g	味噌汁 信田煮 寄せとうふの煮物 納豆 軟飯  エネルギー 415 Kcal タンパク質 16.7 g
昼	魚のピカタ 北海煮 マカロニサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 洋梨ゼリー  エネルギー 685 Kcal タンパク質 30.1 g	根菜のごった煮 酢物 南瓜の田楽 フルーツ 牛乳 軟飯 ハチミツツインジャーゼリー  エネルギー 677 Kcal タンパク質 20.6 g	スパニッシュパング 酢物 五目きんぴら フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム  エネルギー 808 Kcal タンパク質 26.3 g	ラーメン おろし和え 南瓜豆乳プリン 牛乳 五穀おにぎり どらやき  エネルギー 652 Kcal タンパク質 24.6 g	鶏の照り焼き胡麻風味 おひたし 卵と春雨の炒め物 フルーツ 牛乳 軟飯 南瓜蒸しパン  エネルギー 743 Kcal タンパク質 25.9 g	すきやき風煮 大豆サラダ 豆乳チャウダー フルーツゼリー 牛乳 軟飯 抹茶ミルクようかん  エネルギー 738 Kcal タンパク質 26.8 g	豆腐と海老の蒸し物 酢物 里芋のゴマ和え フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 林檎ババロア  エネルギー 663 Kcal タンパク質 18.9 g
夕	あげ出し豆腐 白菜の友禅漬 レバーの甘露煮 軟飯  エネルギー 501 Kcal タンパク質 19.5 g	魚のムニエルカタルーヌ ひじきと大根の梅風 山菜の煮付け 軟飯  エネルギー 523 Kcal タンパク質 22.8 g	鰯のキノコあん 中華風酢物 空也蒸し 軟飯  エネルギー 485 Kcal タンパク質 26.8 g	いろつげ ポテトサラダ 豆腐のすいとん根菜汁 軟飯  エネルギー 537 Kcal タンパク質 19.1 g	鰯のおろし漬け 卵の花あえ 粕煮 軟飯  エネルギー 505 Kcal タンパク質 25.6 g	鯖の味噌漬焼 海老の和え物 五目煮 軟飯  エネルギー 488 Kcal タンパク質 24.0 g	魚の信州蒸し ナムル 変わり玉子焼き 軟飯  エネルギー 504 Kcal タンパク質 25.8 g
言十	エネルギー 1,666 Kcal タンパク質 70.2 g	エネルギー 1,569 Kcal タンパク質 56.0 g	エネルギー 1,702 Kcal タンパク質 67.7 g	エネルギー 1,562 Kcal タンパク質 56.2 g	エネルギー 1,648 Kcal タンパク質 65.8 g	エネルギー 1,578 Kcal タンパク質 63.3 g	エネルギー 1,582 Kcal タンパク質 61.4 g