

# 老健常食献立表

	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)
草月	味噌汁 インゲンの煮物 炒り豆腐 ふりかけ 軟飯  エネルギー 392 Kcal タンパク質 17.0 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 384 Kcal タンパク質 15.5 g	味噌汁 卵とじ 白菜の煮びたし ふりかけ 軟飯  エネルギー 370 Kcal タンパク質 15.1 g	味噌汁 味噌煮 千きり大根の信田煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 365 Kcal タンパク質 12.2 g	味噌汁 大根のきんぴら 信田煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 388 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 じゃが芋の煮物 オムレツ ふりかけ 軟飯  エネルギー 374 Kcal タンパク質 11.9 g	味噌汁 田舎煮 卵とじ 漬物 軟飯  エネルギー 355 Kcal タンパク質 13.0 g
昼	鯖の洋風照り焼き 南瓜マカロニサラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 鯛焼き  エネルギー 762 Kcal タンパク質 27.2 g	千草焼き 里芋の京風煮 おろし和え フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳ブラマンジェ  エネルギー 713 Kcal タンパク質 31.3 g	肉じゃが キャベツといの辛子和え 野菜入りいり豆腐 フルーツ 牛乳 軟飯 らくがん  エネルギー 697 Kcal タンパク質 25.0 g	ちゃんぽんうどん かぼちゃのクリーム煮 蟹入りサラダ フルーツ 牛乳 いなり寿司 水ようかん  エネルギー 753 Kcal タンパク質 26.7 g	かれいのムニエルソース おふくろ煮 ピーナツ和え フルーツ 牛乳 軟飯 小豆クレープ  エネルギー 758 Kcal タンパク質 29.7 g	豆腐と海老の蒸し物 南瓜のそぼろ煮 白菜サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 パンプディング  エネルギー 780 Kcal タンパク質 25.0 g	炊き合わせ 酢物 抹茶ゼリー 牛乳 牛めし オレンジゼリー  エネルギー 665 Kcal タンパク質 24.7 g
夕	野菜と肉ダシの煮物 村の草の胡麻和え 信田煮 軟飯  エネルギー 446 Kcal タンパク質 18.5 g	赤魚の白玉揚げ ハクサイの和えもの 五目煮 軟飯  エネルギー 507 Kcal タンパク質 21.5 g	ジャガイモ衣のサモーン焼き 牛肉と大根のごった煮 ツナといんげんのサラダ 軟飯  エネルギー 539 Kcal タンパク質 24.5 g	銀鱈の鍋照り焼き 新キャベツのゆかり和え 友禅豆腐 軟飯  エネルギー 494 Kcal タンパク質 19.6 g	肉団子の煮物 白菜のサラダ 茶碗蒸し蟹アツカ 軟飯  エネルギー 508 Kcal タンパク質 29.9 g	魚の信州蒸し 肉とうふ 酢の物 軟飯  エネルギー 480 Kcal タンパク質 25.1 g	魚と野菜の炊き合 長いもの酢物 きのこ入り肉じゃが 軟飯  エネルギー 583 Kcal タンパク質 27.2 g
言十	エネルギー 1,600 Kcal タンパク質 62.7 g	エネルギー 1,604 Kcal タンパク質 68.3 g	エネルギー 1,606 Kcal タンパク質 64.6 g	エネルギー 1,612 Kcal タンパク質 58.5 g	エネルギー 1,654 Kcal タンパク質 72.6 g	エネルギー 1,634 Kcal タンパク質 62.0 g	エネルギー 1,603 Kcal タンパク質 64.9 g