

老健常食献立表

	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)
専月	味噌汁 おふくろ煮 炒め物 ふきのとう味噌 軟飯 エネルギー 339 Kcal タンパク質 10.6 g	味噌汁 インゴンのピリ辛がらめ 小松菜のとろみ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 380 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 炒り豆腐 さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 378 Kcal タンパク質 12.9 g	味噌汁 ひじき炒り煮 馬鈴薯のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 402 Kcal タンパク質 14.1 g	味噌汁 南瓜の蟹あんかけ 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 エネルギー 433 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 田舎煮 水菜の煮浸し 納豆 軟飯 エネルギー 393 Kcal タンパク質 15.9 g	味噌汁 煮物 卵とじ ふりかけ 軟飯 エネルギー 337 Kcal タンパク質 12.7 g
昼	やわらかチキン照り焼 白菜のサラダ 冷奴 フルーツ 牛乳 軟飯 わた雲シフォン エネルギー 787 Kcal タンパク質 24.8 g	白身魚と野菜の香味煮 サラダ ソーミンチャンプルー フルーツ 牛乳 軟飯 キャロットゼリー エネルギー 701 Kcal タンパク質 28.5 g	赤魚の粕漬け焼き 南瓜のサラダ 法連草の白胡麻和え フルーツ&ゼリー 牛乳 軟飯 豆乳きなこプリン エネルギー 731 Kcal タンパク質 29.1 g	八宝菜のアツか焼きそば 胡麻よごし ヨーグルトプリン 牛乳 海苔巻 抹茶ゼリー エネルギー 623 Kcal タンパク質 24.9 g	肉団子の煮物 マカロニサラダ 白菜とベーコンの卵とじ フルーツ 牛乳 軟飯 フルーチェ エネルギー 684 Kcal タンパク質 28.2 g	ホレンソウの和風キッシュ 野菜茶巾の鶏あんかけ ユーズとキャベツのサラダ フルーツポンチ 牛乳 軟飯 ジャムサンド エネルギー 678 Kcal タンパク質 28.0 g	豚肉の柳川風煮 冷やしとろろおろし入り スパゲティサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 ココアムース エネルギー 774 Kcal タンパク質 25.9 g
夕	サーモンの生クリームソース 大根と人参の炒り煮 粕和え 軟飯 エネルギー 500 Kcal タンパク質 23.1 g	卵とツナのコロッケ もずく酢 子いかの煮付け 軟飯 エネルギー 626 Kcal タンパク質 23.0 g	豆腐ハンバーグ だし巻き卵 煮付け 軟飯 エネルギー 512 Kcal タンパク質 24.7 g	鯖の味噌煮 キャベツのサラダ ふきの信田煮 軟飯 エネルギー 524 Kcal タンパク質 24.0 g	天婦羅 大根おろし 味噌煮 軟飯 エネルギー 535 Kcal タンパク質 26.1 g	魚の中華あんかけ 蟹入り炒り卵 ピーナツバター和え 軟飯 エネルギー 574 Kcal タンパク質 29.0 g	照り焼き 胡瓜とほたるいかの酢 おふくろ煮 軟飯 エネルギー 515 Kcal タンパク質 26.0 g
言十	エネルギー 1,626 Kcal タンパク質 58.5 g	エネルギー 1,707 Kcal タンパク質 64.5 g	エネルギー 1,621 Kcal タンパク質 66.7 g	エネルギー 1,549 Kcal タンパク質 63.0 g	エネルギー 1,652 Kcal タンパク質 67.3 g	エネルギー 1,645 Kcal タンパク質 72.9 g	エネルギー 1,626 Kcal タンパク質 64.6 g