

老健常食献立表

	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)
卓月	味噌汁 きんぴら 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 394 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 大豆の煮物 インゲンの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 399 Kcal タンパク質 14.0 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 プレーンオムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 398 Kcal タンパク質 13.2 g	味噌汁 煮びたし さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 367 Kcal タンパク質 10.8 g	味噌汁 ひじき炒り煮 新じゃがの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 424 Kcal タンパク質 16.2 g	味噌汁 田舎煮 卵とじ ふりかけ 軟飯 エネルギー 365 Kcal タンパク質 13.2 g	味噌汁 馬鈴薯の煮物 煮物 納豆 軟飯 エネルギー 400 Kcal タンパク質 16.2 g
昼	韓国風スパイク肉じゃが シーフードミソ風 こかぶと人参の炒り煮 フルーツ 牛乳 軟飯 10円饅頭 エネルギー 703 Kcal タンパク質 26.0 g	いなりうどん 胡麻和え ヨーグルトサラダ 牛乳 おにぎり 桃ゼリー エネルギー 615 Kcal タンパク質 22.0 g	豚肉の柳川風煮 春雨サラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 小倉ミルクようかん エネルギー 732 Kcal タンパク質 28.3 g	味噌じゃが ソーメンサラダ 信田煮 フルーツ 牛乳 軟飯 南瓜焼き エネルギー 723 Kcal タンパク質 24.9 g	豆腐と豚肉の味噌煮 小松菜の和風春雨煮 白菜のおかか和え フルーツポンチ 牛乳 軟飯 シフォンケーキ エネルギー 653 Kcal タンパク質 25.5 g	筑前煮 サラダ あんかけ豆腐 フルーツ 牛乳 軟飯 あんパン エネルギー 758 Kcal タンパク質 25.8 g	炊き合わせ 漬物 酢物 豆乳プリン 牛乳 筍ごはん 抹茶ゼリー エネルギー 680 Kcal タンパク質 26.6 g
夕	鯖のおろし漬け いかとわけぎのぬた 五目煮 軟飯 エネルギー 540 Kcal タンパク質 22.3 g	ほっけのいろつけ カレー炒め 野菜サラダ 軟飯 エネルギー 521 Kcal タンパク質 21.6 g	あげ出し豆腐 酢もの のっぺい風煮 軟飯 エネルギー 526 Kcal タンパク質 17.6 g	魚と野菜の炊き合 和え物 おからのよごし 軟飯 エネルギー 559 Kcal タンパク質 29.5 g	サモフライ おひたし 卵とじ 軟飯 エネルギー 529 Kcal タンパク質 24.1 g	魚のフィレパン粉焼き 牛肉と大根のごった煮 おれんじのサラダ 軟飯 エネルギー 548 Kcal タンパク質 23.8 g	肉団子のはくさい鍋 ナムル 変わり玉子焼き 軟飯 エネルギー 493 Kcal タンパク質 20.6 g
言十	エネルギー 1,637 Kcal タンパク質 61.7 g	エネルギー 1,535 Kcal タンパク質 57.6 g	エネルギー 1,656 Kcal タンパク質 59.1 g	エネルギー 1,649 Kcal タンパク質 65.2 g	エネルギー 1,606 Kcal タンパク質 65.8 g	エネルギー 1,671 Kcal タンパク質 62.8 g	エネルギー 1,573 Kcal タンパク質 63.4 g