

老健常食献立表

	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日)
卓月	味噌汁 卵とじ 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 397 Kcal タンパク質 13.1 g	味噌汁 五色炒り豆腐 カニカマロール ふりかけ 軟飯 エネルギー 389 Kcal タンパク質 17.1 g	味噌汁 おふくろ煮 水菜の煮浸し ふりかけ 軟飯 エネルギー 364 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 蟹玉あんかけ さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 431 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 ひじきの五色煮 野菜大豆煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 363 Kcal タンパク質 12.1 g	味噌汁 信田煮 大根のそぼろ煮 納豆 軟飯 エネルギー 409 Kcal タンパク質 16.6 g	味噌汁 おふくろ煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 329 Kcal タンパク質 11.7 g
昼	中華あんかけ 白胡麻和え 炒め煮 フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム エネルギー 751 Kcal タンパク質 28.0 g	豆腐と豚肉のみそ煮 甘藷の有馬煮 白菜のサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 林檎ムース エネルギー 710 Kcal タンパク質 23.9 g	千草焼き 炒り煮 和え物 フルーツ 牛乳 筍ごはん おはぎ エネルギー 694 Kcal タンパク質 28.4 g	とろろそば 南瓜のミルク煮 コーヒーゼリー 牛乳 おにぎり フルーチェ エネルギー 646 Kcal タンパク質 18.1 g	炊き合わせ コンとキャベツのサラダ 大根のきんぴら フルーツ 牛乳 軟飯 ヨーグルトプリン エネルギー 656 Kcal タンパク質 27.1 g	豚肉の柳川風煮 大根サラダ キャベツのクリーム煮 フルーツ 牛乳 軟飯 小倉バターサンドイッチ エネルギー 726 Kcal タンパク質 29.5 g	肉じゃが 冷奴 胡麻和え アイソカルゼリー 牛乳 赤飯 水ようかん エネルギー 778 Kcal タンパク質 28.7 g
夕	肉団子の煮物 とろろいも 華風和え 軟飯 エネルギー 483 Kcal タンパク質 22.5 g	煮魚 粕煮 シーチキンサラダ 軟飯 エネルギー 505 Kcal タンパク質 26.3 g	刺身 お煮しめ マカロニサラダ 軟飯 エネルギー 614 Kcal タンパク質 34.1 g	魚のおろし煮 春雨サラダ ピーナツバター和え 軟飯 エネルギー 601 Kcal タンパク質 22.4 g	マヨたまサーモンカツ 和え物 缶と芋のバター炒め 軟飯 エネルギー 616 Kcal タンパク質 19.1 g	ぶりの照り焼き 小松菜と挽肉の炒め物 茶碗蒸し 軟飯 エネルギー 517 Kcal タンパク質 27.0 g	魚のアーモンドフライ もずく酢 ポテトサラダ 軟飯 エネルギー 601 Kcal タンパク質 23.9 g
言十	エネルギー 1,631 Kcal タンパク質 63.6 g	エネルギー 1,604 Kcal タンパク質 67.3 g	エネルギー 1,672 Kcal タンパク質 75.5 g	エネルギー 1,678 Kcal タンパク質 53.5 g	エネルギー 1,635 Kcal タンパク質 58.3 g	エネルギー 1,652 Kcal タンパク質 73.1 g	エネルギー 1,708 Kcal タンパク質 64.3 g