

老健常食献立表

	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)	5月10日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 377 Kcal タンパク質 13.2 g	味噌汁 玉子とじ キャベツの煮びたし ふりかけ 軟飯 エネルギー 361 Kcal タンパク質 14.4 g	味噌汁 味噌煮 大根のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 365 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 煮物 インゲンのピリ辛そぼろ ふりかけ 軟飯 エネルギー 374 Kcal タンパク質 14.1 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 納豆 ふきのとう味噌 軟飯 エネルギー 407 Kcal タンパク質 14.1 g	味噌汁 炒り豆腐 プチオムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 394 Kcal タンパク質 15.8 g	味噌汁 煮物 大根の金平 ふりかけ 軟飯 エネルギー 391 Kcal タンパク質 13.9 g
昼	肉じゃが 長芋の酢もの 煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム エネルギー 781 Kcal タンパク質 20.1 g	中華あんかけ 卵サラダ おろし和え フルーツ 牛乳 蟹めし 鯛焼き エネルギー 700 Kcal タンパク質 29.7 g	豆腐と豚肉のみそ煮 春雨サラダ 煮物 苺ぷりん 牛乳 筍ごはん オレンジゼリー エネルギー 664 Kcal タンパク質 26.9 g	豆腐と海老のテリーヌ 長芋の含め煮 キャベツの炒め物 フルーツ 牛乳 軟飯 水ようかん エネルギー 720 Kcal タンパク質 25.4 g	銀鱈の華風辛味焼き 野菜のそぼろ煮 大豆サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 桃のムース エネルギー 801 Kcal タンパク質 26.6 g	筑前煮 ミモザサラダ あんかけ豆腐 フルーツ 牛乳 軟飯 林檎ゼリー エネルギー 676 Kcal タンパク質 24.6 g	すきやき風 冷奴 酢もの フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 抹茶ゼリー エネルギー 665 Kcal タンパク質 28.4 g
夕	野菜と鮭の重ね焼き 長芋のそぼろあんかけ 納豆のピリ辛和え 軟飯 エネルギー 595 Kcal タンパク質 28.8 g	根菜と魚の煮物 卵と春雨の炒め物 胡麻和え 軟飯 エネルギー 468 Kcal タンパク質 23.8 g	魚の長芋とろろかけ おふくろ煮 いかの酢もの 軟飯 エネルギー 515 Kcal タンパク質 21.9 g	さわら酒粕煮 芙蓉蟹 おかか和え 軟飯 エネルギー 507 Kcal タンパク質 26.1 g	肉団子の煮物 お浸し 酢物 軟飯 エネルギー 428 Kcal タンパク質 21.7 g	魚と野菜の揚げ浸し 青菜の和えもの 五目煮豆 軟飯 エネルギー 488 Kcal タンパク質 22.3 g	魚のつけ焼き 煮物 和え物 軟飯 エネルギー 576 Kcal タンパク質 20.0 g
言十	エネルギー 1,753 Kcal タンパク質 62.1 g	エネルギー 1,529 Kcal タンパク質 67.9 g	エネルギー 1,544 Kcal タンパク質 62.2 g	エネルギー 1,601 Kcal タンパク質 65.6 g	エネルギー 1,636 Kcal タンパク質 62.4 g	エネルギー 1,558 Kcal タンパク質 62.7 g	エネルギー 1,632 Kcal タンパク質 62.3 g