

# 老健常食献立表

	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	5月16日(土)	5月17日(日)
卓月	味噌汁 じゃがいも金平 おふくろ煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 356 Kcal タンパク質 10.6 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 387 Kcal タンパク質 11.7 g	味噌汁 インゲンの甘露煮 南瓜の蟹あんかけ ふりかけ 軟飯  エネルギー 406 Kcal タンパク質 11.9 g	味噌汁 粕煮 彩り野菜信田 ふりかけ 軟飯  エネルギー 398 Kcal タンパク質 15.3 g	味噌汁 ひじきの五色煮 カニカマロール ふりかけ 軟飯  エネルギー 362 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 炒り煮 味噌煮 納豆 軟飯  エネルギー 365 Kcal タンパク質 14.2 g	味噌汁 煮物 じゃが芋の蟹あんかけ ふりかけ 軟飯  エネルギー 364 Kcal タンパク質 10.9 g
昼	魚の野菜ソウルフ スパゲティサラダ 梅奴 フルーツ 牛乳 軟飯 五豆どら焼き  エネルギー 727 Kcal タンパク質 28.1 g	サーモンハンバーグ キャベツのカレー炒め 長芋のさっぱりサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 いちじくゼリー  エネルギー 664 Kcal タンパク質 20.7 g	いなりうどん さつまいものミルク煮 桃のゼリー 牛乳 海苔巻 プリンアラモード  エネルギー 756 Kcal タンパク質 25.1 g	豆腐と豚肉のみそ煮 酢の物 Eビと春野菜のサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 モカ豆乳プリン  エネルギー 721 Kcal タンパク質 26.1 g	鯖の味噌焼き 煮物 ミモザサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶ブラマンジェ  エネルギー 745 Kcal タンパク質 32.3 g	ローストビーフ風 大根サラダ 豆腐と野菜のスープ フルーツ 牛乳 軟飯 パンプディング  エネルギー 742 Kcal タンパク質 28.8 g	豚肉の柳川風煮 胡麻和え 冷奴 フルーツ 牛乳 軟飯 ピーナッツムース  エネルギー 727 Kcal タンパク質 29.3 g
夕	肉団子の煮物 新玉と絹さやの卵とじ ブロッコリーのサラダ 軟飯  エネルギー 507 Kcal タンパク質 25.3 g	魚の酢豚風 青菜のコーン和え うのはな炒り 軟飯  エネルギー 580 Kcal タンパク質 19.1 g	煮物 春雨の中華風酢物 茄子と豚挽きの炒め物 軟飯  エネルギー 546 Kcal タンパク質 21.4 g	鮭のムニエル 白滝のうま煮 千切り大根のお浸し 軟飯  エネルギー 513 Kcal タンパク質 22.2 g	天麩羅 なめこおろし 炒り煮 軟飯  エネルギー 537 Kcal タンパク質 19.5 g	赤魚の粕漬け焼き ハクサイの胡麻酢和え 大豆とさつま芋の甘煮 軟飯  エネルギー 532 Kcal タンパク質 24.6 g	白身魚の梅チズ焼き 炒め煮 酢味噌和え 軟飯  エネルギー 527 Kcal タンパク質 25.7 g
言十	エネルギー 1,590 Kcal タンパク質 64.0 g	エネルギー 1,631 Kcal タンパク質 51.5 g	エネルギー 1,708 Kcal タンパク質 58.4 g	エネルギー 1,632 Kcal タンパク質 63.6 g	エネルギー 1,644 Kcal タンパク質 65.2 g	エネルギー 1,639 Kcal タンパク質 67.6 g	エネルギー 1,618 Kcal タンパク質 65.9 g