

# 老健常食献立表

	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)	5月31日(日)
卓月	味噌汁 おふくろ煮 キャベツのチャンプル ふりかけ 軟飯  エネルギー 372 Kcal タンパク質 12.1 g	味噌汁 インゲンのピリ辛がらめ 小松菜のとりみ煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 363 Kcal タンパク質 11.4 g	味噌汁 炒り豆腐 煮浸し ふりかけ 軟飯  エネルギー 373 Kcal タンパク質 15.9 g	味噌汁 ひじき炒り煮 よごし ふりかけ 軟飯  エネルギー 357 Kcal タンパク質 12.3 g	味噌汁 南瓜の蟹あんかけ 大根の中華炒め ふりかけ 軟飯  エネルギー 361 Kcal タンパク質 11.3 g	味噌汁 田舎煮 さつま芋の煮物 ふきのとう味噌 軟飯  エネルギー 368 Kcal タンパク質 10.8 g	味噌汁 煮びたし あんかけ 納豆 軟飯  エネルギー 380 Kcal タンパク質 16.8 g
昼	ハンバーグの野菜アツカ 中華風和え物 冷奴 フルーツ 牛乳 軟飯 豊酪(ブッセ) エネルギー 655 Kcal タンパク質 21.7 g	白身魚と野菜の香味煮 春雨サラダ グリーンピースとエビ卵とじ フルーツ 牛乳 軟飯 水ようかん エネルギー 710 Kcal タンパク質 39.0 g	厚揚げと豚肉のみそ煮 南瓜のサラダ ほうれん草の胡麻和え フルーツ 牛乳 軟飯 グレープフルーツゼリー エネルギー 707 Kcal タンパク質 22.8 g	山菜うどん ピーナッツ和え フルーツ 牛乳 おにぎり 桃プリン エネルギー 641 Kcal タンパク質 23.4 g	味噌じゃが 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 えんどう豆のムース エネルギー 793 Kcal タンパク質 27.8 g	豆腐ハンバーグ 煮豆 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 724 Kcal タンパク質 28.0 g	卵の野菜アツカ 冷やしとろろオクラ入り スパゲティサラダ フルーツ 牛乳 若布ご飯 りんごとカビゼリー エネルギー 698 Kcal タンパク質 27.0 g
夕	鮭のムニエル 大根と人参の炒り煮 キャベツのカレーサラダ 軟飯  エネルギー 582 Kcal タンパク質 23.1 g	肉団子の煮物 甘藷とレーズンのヨーグルト 白菜の酢の物 軟飯  エネルギー 555 Kcal タンパク質 24.6 g	鯖の味噌煮 じゃが芋の海老そばろ 酢物 軟飯  エネルギー 520 Kcal タンパク質 23.3 g	白身魚のフライ お浸し 友禅豆腐 軟飯  エネルギー 564 Kcal タンパク質 25.8 g	赤魚の信州蒸し かぶとシメジの和え物 五目きんぴら 軟飯  エネルギー 498 Kcal タンパク質 23.4 g	魚の中華あんかけ 牛蒡と白滝のそばろ煮 おろし 軟飯  エネルギー 506 Kcal タンパク質 23.0 g	根菜と魚の煮物 いかとわけぎのめた 五目煮豆 軟飯  エネルギー 505 Kcal タンパク質 24.9 g
言十	エネルギー 1,609 Kcal タンパク質 56.9 g	エネルギー 1,628 Kcal タンパク質 75.0 g	エネルギー 1,600 Kcal タンパク質 62.0 g	エネルギー 1,562 Kcal タンパク質 61.5 g	エネルギー 1,652 Kcal タンパク質 62.5 g	エネルギー 1,598 Kcal タンパク質 61.8 g	エネルギー 1,583 Kcal タンパク質 68.7 g