

老健常食献立表

	4月5日(月)	4月6日(火)	4月7日(水)	4月8日(木)	4月9日(金)	4月10日(土)	4月11日(日)
卓月	味噌汁 ひじきの炒り煮 卵とじ ふりかけ 軟飯 エネルギー 397 Kcal タンパク質 16.5 g	味噌汁 大根の信田煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 349 Kcal タンパク質 12.6 g	味噌汁 卵とじ 白菜の煮びたし ふりかけ 軟飯 エネルギー 370 Kcal タンパク質 15.1 g	味噌汁 インゲンの煮物 炒り豆腐 ふりかけ 軟飯 エネルギー 385 Kcal タンパク質 16.3 g	味噌汁 大根のきんぴら 信田煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 388 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 じゃが芋の煮物 プレーンオムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 379 Kcal タンパク質 12.3 g	味噌汁 田舎煮 卵とじ 納豆 軟飯 エネルギー 402 Kcal タンパク質 17.1 g
昼	千草焼き 里芋の京風煮 たこのおろし和え フルーツ 牛乳 軟飯 十円饅頭 エネルギー 672 Kcal タンパク質 28.9 g	いなりうどん 蟹入りサラダ かぼちゃのクリーム煮 杏仁豆腐 牛乳 焼き肉入りおにぎり 芋ようかん エネルギー 775 Kcal タンパク質 29.3 g	厚揚げと豚肉のみそ煮 ナムル 春雨サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 ココア豆乳プリン エネルギー 739 Kcal タンパク質 26.5 g	豚肉の生姜焼き キャベツと海老胡麻マヨ 卵とじ フルーツ 牛乳 軟飯 豆大福 エネルギー 687 Kcal タンパク質 26.5 g	かれいのムニエルコース おふくろ煮 ピーナツ和え フルーツ 牛乳 軟飯 南瓜のプリン エネルギー 739 Kcal タンパク質 28.5 g	豆腐と海老の蒸し物 南瓜のそぼろ煮 大豆サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 パンプディング エネルギー 766 Kcal タンパク質 24.0 g	炊き合わせ 大根サラダ 抹茶ゼリー 牛乳 牛めし りんごゼリー エネルギー 710 Kcal タンパク質 25.9 g
夕	赤魚の白玉衣揚げ ハクサイの和えもの 五目煮 軟飯 エネルギー 542 Kcal タンパク質 21.2 g	銀鱈の鍋照り焼き 白菜とじゃこの甘酢和 スパニッシュオムレツ 軟飯 エネルギー 545 Kcal タンパク質 20.8 g	じゃが芋衣のサモン焼き 牛肉と大根のごった煮 ツナの和え物 軟飯 エネルギー 571 Kcal タンパク質 25.8 g	魚の味噌煮 おひら草の胡麻和え 信田煮 軟飯 エネルギー 504 Kcal タンパク質 26.5 g	肉団子のはくさい鍋 野菜サラダ 茶碗蒸し蟹アツカ 軟飯 エネルギー 489 Kcal タンパク質 19.9 g	魚の信州蒸し 青菜のピーナツ和え おかべ蒸し 軟飯 エネルギー 485 Kcal タンパク質 27.9 g	魚と野菜の炊き合 もずくの酢物 肉じゃが 軟飯 エネルギー 511 Kcal タンパク質 22.0 g
言十	エネルギー 1,611 Kcal タンパク質 66.6 g	エネルギー 1,669 Kcal タンパク質 62.7 g	エネルギー 1,680 Kcal タンパク質 67.4 g	エネルギー 1,576 Kcal タンパク質 69.3 g	エネルギー 1,616 Kcal タンパク質 61.4 g	エネルギー 1,630 Kcal タンパク質 64.2 g	エネルギー 1,623 Kcal タンパク質 65.0 g