

# 老健常食献立表

	4月12日(月)	4月13日(火)	4月14日(水)	4月15日(木)	4月16日(金)	4月17日(土)	4月18日(日)
卓月	味噌汁 おふくろ煮 炒め物 ふきのとう味噌 軟飯  エネルギー 339 Kcal タンパク質 10.6 g	味噌汁 イゲソのピリ辛がらめ 味噌煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 377 Kcal タンパク質 13.5 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 378 Kcal タンパク質 12.9 g	味噌汁 南瓜のえびあんかけ 彩り野菜信田 ふりかけ 軟飯  エネルギー 412 Kcal タンパク質 15.6 g	味噌汁 ひじき炒り煮 馬鈴薯のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 402 Kcal タンパク質 14.1 g	味噌汁 田舎煮 水菜の煮浸し 納豆 軟飯  エネルギー 392 Kcal タンパク質 15.9 g	味噌汁 煮物 卵とじ ふりかけ 軟飯  エネルギー 341 Kcal タンパク質 13.0 g
昼	やわらかチキン照り焼 粕和え 冷奴 フルーツ 牛乳 軟飯 どら焼き  エネルギー 675 Kcal タンパク質 24.4 g	白身魚と野菜の香味煮 サラダ ソーミンチャンプルー フルーツ 牛乳 軟飯 水ようかん  エネルギー 715 Kcal タンパク質 29.6 g	赤魚の粕漬け焼き 南瓜のサラダ 法連草の白胡麻和え フルーツ&ゼリー 牛乳 軟飯 プリンアラモード  エネルギー 706 Kcal タンパク質 28.7 g	肉団子の煮物 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 抹茶ゼリー  エネルギー 685 Kcal タンパク質 27.1 g	あんかけラーメン おろし入りとろろ芋 ヨーグルトプリン 牛乳 海苔巻 おろしプリン  エネルギー 759 Kcal タンパク質 27.4 g	おろし肉の和風キッシュ 野菜茶巾の鶏あんかけ ヨーグルトとキャベツのサラダ フルーツゼリー 牛乳 軟飯 パンブディング  エネルギー 757 Kcal タンパク質 31.8 g	牛肉の柳川風煮 梅肉和え スパゲティサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 ワッフル  エネルギー 768 Kcal タンパク質 26.5 g
夕	サーモンの生クリームソース 大根と人参の炒り煮 白菜のサラダ 軟飯  エネルギー 662 Kcal タンパク質 26.0 g	卵とツナのコロッケ もずく酢 子いかの煮付け 軟飯  エネルギー 598 Kcal タンパク質 21.9 g	豆腐ハンバーグ 梅じゃこ卵焼き 煮付け 軟飯  エネルギー 529 Kcal タンパク質 26.8 g	天婦羅 大根おろし 味噌煮 軟飯  エネルギー 535 Kcal タンパク質 26.1 g	鯖の味噌煮 キャベツのサラダ ふきの信田煮 軟飯  エネルギー 505 Kcal タンパク質 23.0 g	魚の中華あんかけ 春雨の炒め物 ピーナツバター和え 軟飯  エネルギー 505 Kcal タンパク質 23.5 g	照り焼き 胡瓜と蟹の酢物 おふくろ煮 軟飯  エネルギー 527 Kcal タンパク質 25.1 g
言十	エネルギー 1,676 Kcal タンパク質 61.0 g	エネルギー 1,690 Kcal タンパク質 65.0 g	エネルギー 1,613 Kcal タンパク質 68.4 g	エネルギー 1,632 Kcal タンパク質 68.8 g	エネルギー 1,666 Kcal タンパク質 64.5 g	エネルギー 1,654 Kcal タンパク質 71.2 g	エネルギー 1,636 Kcal タンパク質 64.6 g