

# 老健常食献立表

	4月19日(月)	4月20日(火)	4月21日(水)	4月22日(木)	4月23日(金)	4月24日(土)	4月25日(日)
卓月	味噌汁 きんぴら 味噌煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 397 Kcal タンパク質 13.5 g	味噌汁 大根のしのだ煮 卵とじ ふりかけ 軟飯  エネルギー 391 Kcal タンパク質 14.4 g	味噌汁 煮びたし 昆布の煮物 ふりかけ 軟飯  エネルギー 367 Kcal タンパク質 10.4 g	味噌汁 ひじき炒り煮 新じゃがの煮物 ふりかけ 軟飯  エネルギー 424 Kcal タンパク質 15.8 g	味噌汁 大豆の煮物 インゲンの煮物 ふりかけ 軟飯  エネルギー 399 Kcal タンパク質 13.6 g	味噌汁 田舎煮 卵とじ ふりかけ 軟飯  エネルギー 368 Kcal タンパク質 13.5 g	味噌汁 甘藷の煮物 煮物 納豆 軟飯  エネルギー 420 Kcal タンパク質 16.0 g
昼	豆腐と豚肉のみそ煮 シフトミザ風 こかぶと人参の炒り煮 フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム エネルギー 761 Kcal タンパク質 27.5 g	豚肉の柳川風煮 春雨サラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 豆腐のヨーグルトケーキ エネルギー 725 Kcal タンパク質 27.1 g	スパニッシュハンバーグ ミックスサラダ 信田煮 フルーツ 牛乳 軟飯 サンドイッチ エネルギー 818 Kcal タンパク質 30.1 g	サーモンニエル 小松菜の和風春雨煮 白菜のおかか和え フルーツ 牛乳 軟飯 南瓜くずもち エネルギー 727 Kcal タンパク質 25.8 g	とろろそば ツマヨ冷や奴 ヨーグルトサラダ 牛乳 おにぎり クラフティ エネルギー 732 Kcal タンパク質 26.7 g	筑前煮 サラダ あんかけ豆腐 フルーツ 牛乳 軟飯 あんぱん エネルギー 697 Kcal タンパク質 24.0 g	肉じゃが 漬物 酢物 豆乳プリン 牛乳 筍ごはん 10円饅頭 エネルギー 677 Kcal タンパク質 25.0 g
夕	鯖のおろし漬け いかのめた 五目煮 軟飯  エネルギー 580 Kcal タンパク質 23.4 g	はんぺんのフライ 酢もの のっぺい風煮 軟飯  エネルギー 542 Kcal タンパク質 13.3 g	赤魚の若菜蒸し 胡瓜と焼き豚のサラダ おからのよごし 軟飯  エネルギー 509 Kcal タンパク質 24.0 g	肉団子の煮物 おひたし 温泉卵の五目あん 軟飯  エネルギー 461 Kcal タンパク質 25.5 g	ほっけのいろつけ カレー炒め 野菜サラダ 軟飯  エネルギー 521 Kcal タンパク質 21.6 g	魚のフィレパン粉焼き 肉と芋のごった煮 春野菜のくるみ和え 軟飯  エネルギー 492 Kcal タンパク質 22.6 g	煮魚の盛り合わせ ナムル盛合わせ 変わり玉子焼き 軟飯  エネルギー 503 Kcal タンパク質 26.7 g
言十	エネルギー 1,738 Kcal タンパク質 64.4 g	エネルギー 1,658 Kcal タンパク質 54.8 g	エネルギー 1,694 Kcal タンパク質 64.5 g	エネルギー 1,612 Kcal タンパク質 67.1 g	エネルギー 1,652 Kcal タンパク質 61.9 g	エネルギー 1,557 Kcal タンパク質 60.1 g	エネルギー 1,600 Kcal タンパク質 67.7 g