

# 老健常食献立表

	4月26日(月)	4月27日(火)	4月28日(水)	4月29日(木)	4月30日(金)	5月1日(土)	5月2日(日)
卓月	味噌汁 卵とじ 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯  エネルギー 397 Kcal タンパク質 13.1 g	味噌汁 五色炒り豆腐 キャベツの醤油漬け ふりかけ 軟飯  エネルギー 346 Kcal タンパク質 13.8 g	味噌汁 ひじきの五色煮 野菜大豆煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 363 Kcal タンパク質 12.1 g	味噌汁 おふくろ煮 水菜の煮浸し ふりかけ 軟飯  エネルギー 364 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 蟹玉あんかけ さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯  エネルギー 431 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 信田煮 大根のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 370 Kcal タンパク質 12.9 g	味噌汁 おふくろ煮 味噌煮 納豆 軟飯  エネルギー 368 Kcal タンパク質 15.0 g
昼	中華あんかけ 白胡麻和え 炒め煮 フルーツ 牛乳 軟飯 水ようかん  エネルギー 759 Kcal タンパク質 26.8 g	豆腐と豚肉のみそ煮 甘藷の有馬煮 白菜のサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 キャロットゼリー  エネルギー 651 Kcal タンパク質 21.4 g	赤魚の里蒸し スパゲティサラダ 大根のきんぴら フルーツ 牛乳 軟飯 ピレニアヨーグルト  エネルギー 686 Kcal タンパク質 29.2 g	千草焼き 炒り煮 和え物 フルーツ 牛乳 筍ごはん 彩りこはぎ  エネルギー 619 Kcal タンパク質 26.1 g	とろろそば 南瓜のミルク煮 フルーチェ 牛乳 おにぎり フルーツ牛乳プリン  エネルギー 649 Kcal タンパク質 21.3 g	豚肉の柳川風煮 大根サラダ 白菜のクリーム煮 オレンジゼリー 牛乳 軟飯 おさつムース  エネルギー 743 Kcal タンパク質 29.3 g	やわらかポークの生姜焼 湯豆腐 コーンサラダ フルーツ 牛乳 わかめ御飯 クリームパン  エネルギー 694 Kcal タンパク質 25.8 g
夕	肉団子の煮物 とろろいも 華風和え 軟飯  エネルギー 483 Kcal タンパク質 22.5 g	サモンのタルタルフライ 粕煮 こかぶの塩昆布あえ 軟飯  エネルギー 653 Kcal タンパク質 24.4 g	肉豆腐風ごった煮 シーチキンサラダ ブロッコリーとピーマンの塩炒め 軟飯  エネルギー 537 Kcal タンパク質 25.1 g	刺身 お煮しめ マカロニサラダ 軟飯  エネルギー 617 Kcal タンパク質 34.3 g	魚のおろし煮 じゃこ和え ピーナツバター和え 軟飯  エネルギー 564 Kcal タンパク質 23.7 g	ぶりの照り焼き 青梗菜と挽肉の炒め物 茶碗蒸し 軟飯  エネルギー 515 Kcal タンパク質 26.4 g	魚の香草焼き 冬瓜のスープ煮 甘藷とレーズンのヨーグルト 軟飯  エネルギー 548 Kcal タンパク質 24.0 g
言十	エネルギー 1,639 Kcal タンパク質 62.4 g	エネルギー 1,650 Kcal タンパク質 59.6 g	エネルギー 1,586 Kcal タンパク質 66.4 g	エネルギー 1,600 Kcal タンパク質 73.4 g	エネルギー 1,644 Kcal タンパク質 58.0 g	エネルギー 1,628 Kcal タンパク質 68.6 g	エネルギー 1,610 Kcal タンパク質 64.8 g