老健常食献立表

	5月 3日(月)	5月 4日(火)	5月 5日(水)	5月 6日(木)	5月 7日(金)	5月 8日(土)	5月 9日(日)
朝	味噌汁 信田煮 オムレツ ふりかけ 軟飯 ｴﾈﾙｷﾞｰ 377 Kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質 13.7 g	味噌汁 大根のきんぴら さつま芋の甘煮 ふりかけ 軟飯 ｴﾈﾙｷﾞｰ 381 Kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質 11.1 g	味噌汁 南瓜の煮物 味噌煮 ふりかけ 軟飯 ｴﾈﾙｷﾞｰ 403 Kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質 12.9 g	味噌汁 ひじき炒り煮 小松菜のさっと煮 ふりかけ 軟飯 ｴﾈﾙｷﾞｰ 369 Kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質 13.6 g	味噌汁 白菜のソテー 煮ころがし ふりかけ 軟飯 ｴﾈﾙｷﾞｰ 342 Kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質 10.7 g	味噌汁 煮物 甘藷の甘煮 ふりかけ 軟飯 ｴﾈﾙｷﾞｰ 399 Kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質 11.0 g	味噌汁 煮物 南瓜のあんかけ ふりかけ 軟飯 ｴﾈﾙｷﾞｰ 404 Kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質 13.3 g
昼	煮物 冷や奴 おろし フルーツ 牛乳 赤飯 カットｹｰｷ ｴﾈﾙｷﾞｰ 825 Kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質 27.1 g	肉じゃが 酢物 しば漬け フルーツ 筍ごはん よもぎもち ｴﾈﾙｷﾞｰ 542 Kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質 18.3 g	親子煮 はんぺんフライ 大根おろし 漬物 牛乳 軟飯 鯛焼き ｴﾈﾙｷﾞｰ 711 Kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質 24.9 g	豚肉のとろみ煮 蕪と蟹の卵ｻﾗﾀﾞ 味噌煮 フルーツ 牛乳 軟飯 南瓜のプリン ｴﾈﾙｷﾞｰ 727 Kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質 26.8 g	月見うどん 南瓜の田楽 和え物 豆乳オレンジムース 牛乳 いなり寿司 芋ようかん ｴﾈﾙｷﾞｰ 679 Kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質 25.6 g	照り焼き いかとおくらの和え物 卵とじ フルーツ 牛乳 軟飯 白胡麻プリン ｴﾈﾙｷﾞｰ 811 Kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質 29.2 g	大豆入りｶﾚｰ みぞれ酢和え 味噌煮 フルーツ 牛乳 軟飯 ｵﾚﾝｼﾞｾﾞﾘｰ ｴﾈﾙｷﾞｰ 690 Kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質 21.5 g
夕	かれいのおろし煮 もずくの酢物 卵豆腐の蟹あんかけ 軟飯 ｴﾈﾙｷﾞｰ 570 Kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質 23.1 g	ほっけのいろつけ 鶏肉のしのだ煮 華風和え 軟飯 ｴﾈﾙｷﾞｰ 520 Kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質 23.0 g	魚と野菜の炊き合わせ 酢物 マカロニｻﾗﾀﾞ 軟飯 ｴﾈﾙｷﾞｰ 408 Kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質 19.4 g	鯖のプロバンス風 海老のおろし和え 卵と春雨の炒め物 軟飯 ｴﾈﾙｷﾞｰ 503 Kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質 22.3 g	鮭のｿﾃｰｸﾘｰﾑｿｰｽ ﾂﾅのサラダ 煮物 軟飯 ｴﾈﾙｷﾞｰ 598 Kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質 24.0 g	エッグローフ わらびの煮物 酢物 軟飯 ｴﾈﾙｷﾞｰ 465 Kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質 19.6 g	鯖の唐揚げ梅しそｿｰｽ 北海煮 和え物 軟飯 ｴﾈﾙｷﾞｰ 565 Kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質 22.4 g
計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,772 Kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質 63.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,443 Kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質 52.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,522 Kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質 57.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,599 Kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質 62.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,619 Kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質 60.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,675 Kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質 59.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1,659 Kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質 57.2 g