

老健常食献立表

| | 5月10日(月) | 5月11日(火) | 5月12日(水) | 5月13日(木) | 5月14日(金) | 5月15日(土) | 5月16日(日) |
|----|--|---|---|--|---|---|--|
| 卓月 | 味噌汁 インゲンの煮物 炒め物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 331 Kcal タンパク質 10.0 g | 味噌汁 ひじきの炒り煮 辛し和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 347 Kcal タンパク質 12.8 g | 味噌汁 大根のきんぴら さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 356 Kcal タンパク質 9.7 g | 味噌汁 卵とじ いなりの五目巻き ふりかけ 軟飯 エネルギー 415 Kcal タンパク質 15.8 g | 味噌汁 炒り豆腐 信田煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 371 Kcal タンパク質 14.9 g | 味噌汁 南瓜の煮物 白菜の醤油漬け 納豆 軟飯 エネルギー 395 Kcal タンパク質 14.1 g | 味噌汁 煮物 天津蟹玉 ふりかけ 軟飯 エネルギー 356 Kcal タンパク質 12.4 g |
| 昼 | 魚のニンニク焼き 山菜の煮付け ハクサイサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 バルバリオグルトプリン エネルギー 747 Kcal タンパク質 32.6 g | 千草焼き サラダ 煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 麦こがし饅頭 エネルギー 692 Kcal タンパク質 25.7 g | 鮭のマスタード焼き みぞれ酢和え 南瓜の田楽 フルーツ 牛乳 軟飯 黒蜜ゼリー エネルギー 728 Kcal タンパク質 27.8 g | 山芋と豚肉バター醤油炒 炒り煮 コーンとキャベツのサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 いちじくのコンポート エネルギー 697 Kcal タンパク質 25.7 g | 醤油ラーメン 重ね煮 きなこブラマンジェ 牛乳 押し寿司 水ようかん エネルギー 818 Kcal タンパク質 26.9 g | ローストビーフ風 とろろ芋 コーンスープ(非常食) 桃のゼリー 牛乳 軟飯 人参あずき蒸しパン エネルギー 792 Kcal タンパク質 26.9 g | 炊き合わせ ソメサラダ 漬物 フルーツポンチ 牛乳 五目チャーハン ジャムサンド エネルギー 694 Kcal タンパク質 22.4 g |
| 夕 | スパニッシュハンバーグ 切干大根の煮物 南瓜のいとこ煮 軟飯 エネルギー 609 Kcal タンパク質 25.1 g | いろいろつけ 焼椎茸の胡麻和え 豆腐と枝豆の豆乳煮 軟飯 エネルギー 555 Kcal タンパク質 24.9 g | ポテトクリームコロッケ 豆腐あんかけ ハクサイの和え物 軟飯 エネルギー 626 Kcal タンパク質 20.8 g | 魚のあんかけ マカロニサラダ 酢和え らっきょう 軟飯 エネルギー 581 Kcal タンパク質 20.6 g | さわらの田楽 おかか煮 和え物 軟飯 エネルギー 506 Kcal タンパク質 25.3 g | 照り焼き 豚肉と茄子のピリ辛 さつま芋のごま和え 軟飯 エネルギー 523 Kcal タンパク質 19.9 g | 鯖の味噌焼 じゃが芋の煮物 いびと菜の花ピリ辛和 軟飯 エネルギー 562 Kcal タンパク質 30.1 g |
| 言十 | エネルギー 1,687 Kcal タンパク質 67.7 g | エネルギー 1,594 Kcal タンパク質 63.4 g | エネルギー 1,710 Kcal タンパク質 58.3 g | エネルギー 1,693 Kcal タンパク質 62.1 g | エネルギー 1,695 Kcal タンパク質 67.1 g | エネルギー 1,710 Kcal タンパク質 60.9 g | エネルギー 1,612 Kcal タンパク質 64.9 g |