

# 老健常食献立表

	5月17日(月)	5月18日(火)	5月19日(水)	5月20日(木)	5月21日(金)	5月22日(土)	5月23日(日)
専月	味噌汁 インゲンの煮物 オムレツ 漬物 軟飯  エネルギー 350 Kcal タンパク質 12.8 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 384 Kcal タンパク質 15.4 g	味噌汁 卵とじ 白菜の煮びたし ふりかけ 軟飯  エネルギー 370 Kcal タンパク質 15.1 g	味噌汁 大根のきんぴら 信田煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 388 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 千切り大根の信田煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 360 Kcal タンパク質 12.9 g	味噌汁 キャベツのソテー よごし ふりかけ 軟飯  エネルギー 345 Kcal タンパク質 10.5 g	味噌汁 田舎煮 煮物 漬物 軟飯  エネルギー 337 Kcal タンパク質 11.6 g
昼	鯖の洋風照り焼き 南瓜マカロニサラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム エネルギー 789 Kcal タンパク質 27.7 g	豚肉の生姜焼き 夏豆の卵とじ たこのおろし和え フルーツ 牛乳 軟飯 よもぎもち エネルギー 631 Kcal タンパク質 25.1 g	豚肉のピザ風焼き 酢の物 山菜の煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 ジュース エネルギー 644 Kcal タンパク質 28.7 g	鮭のホイルソース焼き おふくろ煮 ピーナツ和え フルーツ 牛乳 軟飯 豆腐のヨーグルトケーキ エネルギー 743 Kcal タンパク質 31.7 g	山かけそば かぼちゃのクリーム煮 蟹入りサラダ フルーツ 牛乳 五穀いなり寿司 南瓜のプリン エネルギー 743 Kcal タンパク質 23.9 g	豆腐と海老の蒸し物 スクランブルエッグ 大豆サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 クラフティ エネルギー 838 Kcal タンパク質 25.9 g	炊き合わせ 長いもの酢物 冷奴 フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 あんぱん エネルギー 771 Kcal タンパク質 29.4 g
夕	和風ハンバーグみぞれソース おろし草の胡麻和え 信田煮 軟飯  エネルギー 485 Kcal タンパク質 17.7 g	卵コロケ ハクサイの和えもの 五目煮 軟飯  エネルギー 681 Kcal タンパク質 18.9 g	赤魚の白玉衣揚げ 牛肉と大根のごった煮 ツナといんげんのサラダ 軟飯  エネルギー 585 Kcal タンパク質 23.1 g	肉団子の煮物 もずく酢 新じゃがの煮ころがし 軟飯  エネルギー 460 Kcal タンパク質 21.3 g	銀鱈の鍋照り焼き 新キャベツの梅和え 茄子の揚げだし 軟飯  エネルギー 496 Kcal タンパク質 15.0 g	魚のおろし煮 胡麻あえ 酢の物 軟飯  エネルギー 519 Kcal タンパク質 20.8 g	魚と野菜の炊き合 マヨネーズ和え ポテトのペーコン炒め 軟飯  エネルギー 538 Kcal タンパク質 24.1 g
言十	エネルギー 1,624 Kcal タンパク質 58.2 g	エネルギー 1,696 Kcal タンパク質 59.4 g	エネルギー 1,599 Kcal タンパク質 66.9 g	エネルギー 1,591 Kcal タンパク質 66.0 g	エネルギー 1,599 Kcal タンパク質 51.8 g	エネルギー 1,702 Kcal タンパク質 57.2 g	エネルギー 1,646 Kcal タンパク質 65.1 g