

老健常食献立表

	5月24日(月)	5月25日(火)	5月26日(水)	5月27日(木)	5月28日(金)	5月29日(土)	5月30日(日)
卓月	味噌汁 キャベツのチャンプル おふくろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 369 Kcal タンパク質 12.0 g	味噌汁 インゲンのピリ辛がらめ 小松菜の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 358 Kcal タンパク質 12.0 g	味噌汁 炒り豆腐 ふきの信田煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 374 Kcal タンパク質 15.0 g	味噌汁 大根の中華炒め 南瓜の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 366 Kcal タンパク質 11.2 g	味噌汁 ひじき炒り煮 馬鈴薯の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 375 Kcal タンパク質 12.3 g	味噌汁 田舎煮 さつま芋の煮物 漬物 軟飯 エネルギー 375 Kcal タンパク質 9.9 g	味噌汁 煮びたし あんかけ 納豆 軟飯 エネルギー 380 Kcal タンパク質 16.8 g
昼	けんちんの野菜アツカ 中華風和え物 冷奴 フルーツ 牛乳 軟飯 モカ豆乳プリン エネルギー 676 Kcal タンパク質 25.5 g	野菜と鯖のニンク焼き 春雨サラダ グリーンピースとヒヨコ卵とじ フルーツ 牛乳 軟飯 おぼろか月 エネルギー 761 Kcal タンパク質 39.9 g	厚揚げと豚肉の煮物 南瓜のサラダ ほうれん草の胡麻和え フルーツ 牛乳 軟飯 水ようかん エネルギー 718 Kcal タンパク質 23.8 g	味噌じゃが マカロニサラダ 白菜とベーコンの卵とじ フルーツ 牛乳 軟飯 りんごと加比ゼリー エネルギー 725 Kcal タンパク質 23.8 g	煮込み風ラーメン ピーナツ和え きなこミルクプリン 牛乳 おにぎり キャロットゼリー エネルギー 745 Kcal タンパク質 26.9 g	豆腐ハンバーグ 白菜のクリーム煮 大根サラダ 桃のゼリー 牛乳 軟飯 クリームパン エネルギー 819 Kcal タンパク質 32.0 g	卵の野菜アンカケ 冷やしとろろおろ入り ブロックのサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 ワッフル エネルギー 777 Kcal タンパク質 30.3 g
夕	鮭のムニエル 大根と人参の炒り煮 ビジキと人参のクマ和え 軟飯 エネルギー 580 Kcal タンパク質 23.1 g	肉団子の煮物 甘藷とレーズンのヨーグルト キムチ和え 軟飯 エネルギー 508 Kcal タンパク質 21.5 g	竜田揚げ じゃが芋の海老そぼろ 酢物 軟飯 エネルギー 558 Kcal タンパク質 22.1 g	太刀魚のチズムニエル かぶとシメジの和え物 五目きんぴら 軟飯 エネルギー 544 Kcal タンパク質 22.7 g	ほっけのいろつけ 和え物 海老しんじょう含め煮 軟飯 エネルギー 512 Kcal タンパク質 22.2 g	魚の中華あんかけ 牛蒡と白滝のそぼろ煮 粕和え 軟飯 エネルギー 519 Kcal タンパク質 23.7 g	根菜と魚の煮物 いかと野菜の華風和え 五目煮豆 軟飯 エネルギー 472 Kcal タンパク質 25.8 g
言十	エネルギー 1,625 Kcal タンパク質 60.6 g	エネルギー 1,627 Kcal タンパク質 73.4 g	エネルギー 1,650 Kcal タンパク質 60.9 g	エネルギー 1,635 Kcal タンパク質 57.7 g	エネルギー 1,632 Kcal タンパク質 61.4 g	エネルギー 1,713 Kcal タンパク質 65.6 g	エネルギー 1,629 Kcal タンパク質 72.9 g