

老健常食献立表

	4月11日(月)	4月12日(火)	4月13日(水)	4月14日(木)	4月15日(金)	4月16日(土)	4月17日(日)
卓月	味噌汁 炒め物 おふくろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー たんぱく質 360 Kcal 11.2 g	味噌汁 ひじき炒り煮 馬鈴薯のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー たんぱく質 405 Kcal 14.3 g	味噌汁 炒り豆腐 さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー たんぱく質 380 Kcal 12.9 g	味噌汁 南瓜のあんかけ 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 エネルギー たんぱく質 446 Kcal 15.1 g	味噌汁 インゲンのピリ辛がらめ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー たんぱく質 359 Kcal 14.8 g	味噌汁 田舎煮 白菜の煮浸し 納豆 軟飯 エネルギー たんぱく質 390 Kcal 16.2 g	味噌汁 味噌煮 卵とじ ふりかけ 軟飯 エネルギー たんぱく質 369 Kcal 13.7 g
昼	すき焼き風ごった煮 粕和え 冷奴 フルーツ 牛乳 軟飯 カステラ エネルギー たんぱく質 665 Kcal 30.1 g	あんかけラーメン さつまいものクリーム煮 ヨーグルトプリン 牛乳 おにぎり 洋梨ゼリー エネルギー たんぱく質 759 Kcal 26.1 g	赤魚の粕漬け焼き 南瓜のサラダ 法連草の白胡麻和え フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶プリン エネルギー たんぱく質 739 Kcal 29.3 g	肉団子の煮物 マカロニサラダ 白菜とベーコンの卵とじ フルーツ&ゼリー 牛乳 軟飯 グレーゼリー エネルギー たんぱく質 725 Kcal 25.6 g	白身魚と野菜の香味煮 サラダ ソーミンチャンプルー フルーツ 牛乳 軟飯 クリームパン エネルギー たんぱく質 657 Kcal 31.3 g	豆腐と豚肉のみそ煮 マヨネーズ和え スクランブルエッグ フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳ブラマンジェ エネルギー たんぱく質 766 Kcal 32.2 g	カレー 梅肉和え スパゲティサラダ 豆乳プリン 牛乳 軟飯 鯛焼き エネルギー たんぱく質 774 Kcal 26.2 g
夕	サモンの生クリームソース 大根とアサリの甘辛煮 白菜のサラダ 軟飯 エネルギー たんぱく質 601 Kcal 25.3 g	鯖の味噌煮 コールスローサラダ 五目煮豆 軟飯 エネルギー たんぱく質 503 Kcal 23.5 g	豆腐と豚肉のみそ煮 ふくさ玉子 小かぶらの和え物 軟飯 エネルギー たんぱく質 525 Kcal 22.6 g	天婦羅 大根おろし 味噌煮 軟飯 エネルギー たんぱく質 552 Kcal 21.8 g	卵とツナのコロッケ 酢の物 子いかの煮付け 軟飯 エネルギー たんぱく質 637 Kcal 21.5 g	魚の唐揚げ甘酢あん 牛蒡と白滝のそぼろ煮 キムチ和え 軟飯 エネルギー たんぱく質 520 Kcal 21.7 g	照り焼き 胡瓜と蟹の酢物 おふくろ煮 軟飯 エネルギー たんぱく質 484 Kcal 22.9 g
言十	エネルギー たんぱく質 1,626 Kcal 66.6 g	エネルギー たんぱく質 1,667 Kcal 63.9 g	エネルギー たんぱく質 1,644 Kcal 64.8 g	エネルギー たんぱく質 1,723 Kcal 62.5 g	エネルギー たんぱく質 1,653 Kcal 67.6 g	エネルギー たんぱく質 1,676 Kcal 70.1 g	エネルギー たんぱく質 1,627 Kcal 62.8 g