

# 老健常食献立表

	4月25日(月)	4月26日(火)	4月27日(水)	4月28日(木)	4月29日(金)	4月30日(土)	5月1日(日)
卓月	味噌汁 卵とじ 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯  エネルギー 397 Kcal タンパク質 13.1 g	味噌汁 蟹玉あんかけ さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯  エネルギー 407 Kcal タンパク質 12.6 g	味噌汁 ひじきの五色煮 野菜大豆煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 363 Kcal タンパク質 12.1 g	味噌汁 炒り豆腐 キャベツの醤油漬け ふりかけ 軟飯  エネルギー 413 Kcal タンパク質 16.4 g	味噌汁 おふくろ煮 白菜の煮浸し ふりかけ 軟飯  エネルギー 364 Kcal タンパク質 12.3 g	味噌汁 信田煮 大根のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 367 Kcal タンパク質 13.1 g	味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 味噌煮 納豆 軟飯  エネルギー 397 Kcal タンパク質 15.5 g
昼	中華あんかけ 青菜麻和え 炒め煮 フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム  エネルギー 805 Kcal タンパク質 27.3 g	山菜そば 南瓜のピザ風 わらびもち 牛乳 おにぎり モカ豆乳プリン  エネルギー 703 Kcal タンパク質 25.8 g	白身魚のミレイユ スパゲティサラダ 大根のきんぴら フルーツ 牛乳 軟飯 ジャムサンド  エネルギー 663 Kcal タンパク質 27.6 g	豆腐と豚肉のみそ煮 冷やしとろろ 白菜のサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 シフォンケーキ  エネルギー 673 Kcal タンパク質 22.7 g	千草焼き 炒り煮 和え物 フルーツ 牛乳 筍ごはん 桜子餅  エネルギー 652 Kcal タンパク質 27.2 g	肉じゃが イタリアン風和え物 こかぶと人参の炒り煮 フルーツ 牛乳 軟飯 カクテルゼリー  エネルギー 686 Kcal タンパク質 22.3 g	豆腐と海老の蒸し物 温玉のせ つけ物 洋梨のゼリー 牛乳 軟飯 パンブディング  エネルギー 756 Kcal タンパク質 26.9 g
夕	肉団子の煮物 とろろいも 華風和え 軟飯  エネルギー 481 Kcal タンパク質 22.5 g	鯖と野菜の揚げ浸し 酢物 豆腐の山路あん 軟飯  エネルギー 602 Kcal タンパク質 27.4 g	肉豆腐風ごった煮 温泉卵 里芋の京風煮 軟飯  エネルギー 525 Kcal タンパク質 28.0 g	サーモンの外外フライ 粕煮 こかぶの塩昆布あえ 軟飯  エネルギー 633 Kcal タンパク質 24.4 g	わかさぎのから揚げ 煮物 小かぶらのサラダ 桜小餅 軟飯  エネルギー 615 Kcal タンパク質 20.3 g	魚のフィレパン粉焼き 肉と芋のごった煮 春野菜のくるみ和え 軟飯  エネルギー 466 Kcal タンパク質 23.0 g	照り焼き 豆腐入り玉子焼き 南瓜のサラダ 軟飯  エネルギー 550 Kcal タンパク質 20.4 g
言十	エネルギー 1,683 Kcal タンパク質 62.9 g	エネルギー 1,712 Kcal タンパク質 65.8 g	エネルギー 1,551 Kcal タンパク質 67.7 g	エネルギー 1,719 Kcal タンパク質 63.5 g	エネルギー 1,631 Kcal タンパク質 59.8 g	エネルギー 1,519 Kcal タンパク質 58.4 g	エネルギー 1,703 Kcal タンパク質 62.8 g