

老健常食献立表

	5月2日(月)	5月3日(火)	5月4日(水)	5月5日(木)	5月6日(金)	5月7日(土)	5月8日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 小松菜のさっと煮 ふりかけ 軟飯 E100kcal - 369 Kcal タンパク質 13.6 g	味噌汁 信田煮 オムレツ ふりかけ 軟飯 E100kcal - 372 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 大根のきんぴら 里芋の煮つけ ふりかけ 軟飯 E100kcal - 409 Kcal タンパク質 14.3 g	味噌汁 南瓜の煮物 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E100kcal - 405 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 白菜のソテー 煮ころがし ふりかけ 軟飯 E100kcal - 342 Kcal タンパク質 10.7 g	味噌汁 煮物 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 E100kcal - 386 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 煮物 南瓜のあんかけ ふりかけ 軟飯 E100kcal - 415 Kcal タンパク質 14.0 g
昼	豚肉のとろみ煮 蕪と蟹の卵サダ 味噌煮 フルーツ 牛乳 軟飯 ドームケーキ E100kcal - 708 Kcal タンパク質 26.5 g	煮物 冷や奴 おろし フルーツ 牛乳 赤飯 沖縄黒蜜饅頭 E100kcal - 741 Kcal タンパク質 26.0 g	肉じゃが 酢物 しば漬け フルーツ 牛乳 筍ごはん 桜小餅 E100kcal - 664 Kcal タンパク質 23.3 g	親子煮 はんぺんフライ 大根おろし 漬物 牛乳 軟飯 鯛焼き E100kcal - 773 Kcal タンパク質 26.8 g	月見うどん 南瓜の田楽 和え物 豆乳オレンジジュース 牛乳 いなり寿司 ミルクコーヒェーリ E100kcal - 617 Kcal タンパク質 23.7 g	照り焼き いかの和え物 卵とじ フルーツ 牛乳 軟飯 黒糖葛餅 E100kcal - 722 Kcal タンパク質 32.5 g	大豆入りカレー みぞれ酢和え 味噌煮 フルーツ 牛乳 軟飯 酒粕ムース E100kcal - 783 Kcal タンパク質 23.9 g
夕	鯖のプロバンス風 海老のおろし和え 卵と春雨の炒め物 軟飯 E100kcal - 505 Kcal タンパク質 22.3 g	かれいのおろし煮 もずくの酢物 卵豆腐の蟹あんかけ 軟飯 E100kcal - 573 Kcal タンパク質 22.7 g	ほっけのいろつけ 鶏肉のしのだ煮 華風和え 軟飯 E100kcal - 538 Kcal タンパク質 23.6 g	魚と野菜の炊き合わせ 胡麻和え マカロニサラダ 軟飯 E100kcal - 407 Kcal タンパク質 19.1 g	鮭のソテークリームソース ツのサラダ 煮物 軟飯 E100kcal - 598 Kcal タンパク質 24.0 g	エッグローフ わらびの煮物 酢物 軟飯 E100kcal - 484 Kcal タンパク質 19.9 g	鯖の唐揚げ梅しそソース* 北海煮 胡麻和え 軟飯 E100kcal - 545 Kcal タンパク質 22.4 g
言十	E100kcal - 1,582 Kcal タンパク質 62.4 g	E100kcal - 1,686 Kcal タンパク質 62.1 g	E100kcal - 1,611 Kcal タンパク質 61.2 g	E100kcal - 1,585 Kcal タンパク質 58.9 g	E100kcal - 1,557 Kcal タンパク質 58.4 g	E100kcal - 1,592 Kcal タンパク質 65.8 g	E100kcal - 1,743 Kcal タンパク質 60.3 g