

# 老健常食献立表

	5月9日(月)	5月10日(火)	5月11日(水)	5月12日(木)	5月13日(金)	5月14日(土)	5月15日(日)
卓月	味噌汁 炒め物 インゲンの煮物 ふりかけ 軟飯  エネルギー - 372 Kcal タンパク質 11.4 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 煮物 ふりかけ 軟飯  エネルギー - 361 Kcal タンパク質 13.7 g	味噌汁 大根のきんぴら さつま芋の甘煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー - 366 Kcal タンパク質 9.4 g	味噌汁 卵とじ 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯  エネルギー - 443 Kcal タンパク質 15.8 g	味噌汁 炒り豆腐 信田煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー - 392 Kcal タンパク質 15.5 g	味噌汁 南瓜の煮物 白菜の醤油漬け ふりかけ 軟飯  エネルギー - 355 Kcal タンパク質 10.2 g	味噌汁 煮物 プチオムレツ 納豆 軟飯  エネルギー - 415 Kcal タンパク質 18.0 g
昼	魚のニンニク焼き 山菜の煮付け ハクサイサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム  エネルギー - 750 Kcal タンパク質 30.4 g	千草焼き サラダ 煮物 フルーツ&ゼリー 牛乳 軟飯 豆腐寒天  エネルギー - 699 Kcal タンパク質 27.5 g	鮭のマスタード焼き みぞれ酢和え 南瓜の田楽 フルーツ 牛乳 軟飯 よもぎ蒸しパン  エネルギー - 777 Kcal タンパク質 28.8 g	魚のあんかけ 炒り煮 ユンとキャベツのサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 カステラクレープ  エネルギー - 853 Kcal タンパク質 29.4 g	てんぷらうどん なめこ豆腐 ココアブラマンジェ 牛乳 押し寿司 じゃが餅  エネルギー - 724 Kcal タンパク質 26.1 g	ミートローフ風 野菜サラダ コンソメスープ フルーツ 牛乳 軟飯 卵サンド  エネルギー - 710 Kcal タンパク質 27.1 g	肉団子のスープ煮 粕煮 サラダマリネ 桃のゼリー 牛乳 五穀御飯 三色豆大福  エネルギー - 647 Kcal タンパク質 22.9 g
夕	スパニッシュパング 切干大根の煮物 南瓜のいとこ煮 軟飯  エネルギー - 626 Kcal タンパク質 26.9 g	いろいろつけ 焼椎茸の胡麻和え 胡麻豆腐 軟飯  エネルギー - 470 Kcal タンパク質 21.0 g	ポテトクリームコロッケ 豆腐あんかけ 若布とミツバの山葵和え 軟飯  エネルギー - 551 Kcal タンパク質 20.8 g	豆腐とささ身の揚げ揚 炒り煮 酢の物 軟飯  エネルギー - 534 Kcal タンパク質 20.2 g	照り焼き 煮物 カリカリ梅和え 軟飯  エネルギー - 505 Kcal タンパク質 23.6 g	魚の炊き合わせ ナムル盛合わせ マカロニサラダ 軟飯  エネルギー - 447 Kcal タンパク質 25.5 g	鯖のおろし漬け のっぺい風煮物 マゼンタサラダ 軟飯  エネルギー - 565 Kcal タンパク質 20.3 g
言十	エネルギー - 1,748 Kcal タンパク質 68.7 g	エネルギー - 1,530 Kcal タンパク質 62.2 g	エネルギー - 1,694 Kcal タンパク質 59.0 g	エネルギー - 1,830 Kcal タンパク質 65.4 g	エネルギー - 1,621 Kcal タンパク質 65.2 g	エネルギー - 1,512 Kcal タンパク質 62.8 g	エネルギー - 1,627 Kcal タンパク質 61.2 g