

# 老健常食献立表

	5月16日(月)	5月17日(火)	5月18日(水)	5月19日(木)	5月20日(金)	5月21日(土)	5月22日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 肉だんご ふりかけ 軟飯  E kcal - 457 Kcal たんぱく質 14.5 g	味噌汁 玉子とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯  E kcal - 392 Kcal たんぱく質 15.7 g	味噌汁 大根のきんぴら 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯  E kcal - 401 Kcal たんぱく質 12.7 g	味噌汁 インゲンのピリ辛そぼろ 煮物 ふりかけ 軟飯  E kcal - 385 Kcal たんぱく質 14.7 g	味噌汁 炒り豆腐 味噌煮 ふりかけ 軟飯  E kcal - 424 Kcal たんぱく質 17.0 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯  E kcal - 401 Kcal たんぱく質 13.4 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 煮物 納豆 軟飯  E kcal - 394 Kcal たんぱく質 15.3 g
昼	いり鶏 いかとアサリのソテー こかぶのサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 今川焼き  E kcal - 643 Kcal たんぱく質 21.7 g	オム焼きそば フルーツおろし和え 杏仁豆腐 牛乳 おにぎり 桜小餅  E kcal - 650 Kcal たんぱく質 21.2 g	魚の華風辛み焼き おふくろ煮 胡麻和え フルーツ 牛乳 軟飯 ヨーグルト  E kcal - 840 Kcal たんぱく質 30.6 g	八宝菜 酢もの 青菜と湯葉の和え物 フルーツ 牛乳 軟飯 パンプディング  E kcal - 685 Kcal たんぱく質 27.0 g	照り焼き 酢もの 酒粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 小豆入り蒸しパンパン  E kcal - 680 Kcal たんぱく質 29.0 g	豆腐と海老の蒸し物 南瓜のそぼろ煮 スパサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 サンドイッチ  E kcal - 733 Kcal たんぱく質 22.5 g	春雨のスープ煮 白滝の煮付け 卵とじ フルーツゼリー 牛乳 軟飯 わらび餅  E kcal - 654 Kcal たんぱく質 22.3 g
夕	魚の味噌マヨ焼き マホ豆腐 柿の葉の和え物 軟飯  E kcal - 499 Kcal たんぱく質 25.2 g	鮭のムニエルタルソース 五目煮豆 レバーの甘露煮 軟飯  E kcal - 566 Kcal たんぱく質 27.0 g	肉豆腐 春雨サラダ 変わり玉子焼き 軟飯  E kcal - 563 Kcal たんぱく質 21.4 g	鶏肉のコンソメ焼き 蟹サラダ 大根とアサリの炒め煮 軟飯  E kcal - 525 Kcal たんぱく質 18.8 g	ローストビーフ風 ふくさ卵 サラダ 軟飯  E kcal - 585 Kcal たんぱく質 22.7 g	魚のフライ 蕪としめじの袖香あえ 五目煮 軟飯  E kcal - 584 Kcal たんぱく質 22.7 g	魚の煮物 おふくろ煮 マカロニサラダ 軟飯  E kcal - 513 Kcal たんぱく質 22.9 g
言十	E kcal - 1,599 Kcal たんぱく質 61.4 g	E kcal - 1,608 Kcal たんぱく質 63.9 g	E kcal - 1,804 Kcal たんぱく質 64.7 g	E kcal - 1,595 Kcal たんぱく質 60.5 g	E kcal - 1,689 Kcal たんぱく質 68.7 g	E kcal - 1,718 Kcal たんぱく質 58.6 g	E kcal - 1,561 Kcal たんぱく質 60.5 g