

老健常食献立表

	5月23日(月)	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)	5月28日(土)	5月29日(日)
卓月	味噌汁 キャベツのチャンプル おふくろ煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 395 Kcal たんぱく質 13.4 g	味噌汁 インゲンのピリ辛がらめ 小松菜の煮物 ふりかけ 軟飯 E kcal - 347 Kcal たんぱく質 11.7 g	味噌汁 炒り豆腐 ふきの信田煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 378 Kcal たんぱく質 15.4 g	味噌汁 大根の中華炒め 南瓜のそぼろあん ふりかけ 軟飯 E kcal - 384 Kcal たんぱく質 13.9 g	味噌汁 ひじき炒り煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 E kcal - 415 Kcal たんぱく質 14.4 g	味噌汁 田舎煮 野菜大豆煮 漬物 軟飯 E kcal - 379 Kcal たんぱく質 12.4 g	味噌汁 煮びたし インゲンのピリ辛そぼろ 納豆 軟飯 E kcal - 427 Kcal たんぱく質 17.4 g
昼	けんちんの野菜アカ ふきの信田煮 冷奴 フルーツ 牛乳 軟飯 黒糖饅頭 E kcal - 714 Kcal たんぱく質 26.6 g	魚の黄金焼き 春雨サラダ グリルエビとエビ卵とじ フルーツ 牛乳 軟飯 桃のクラフティ E kcal - 792 Kcal たんぱく質 43.2 g	厚揚げと豚肉の煮物 南瓜のサラダ 法連草の白胡麻和え フルーツ 牛乳 軟飯 ショートケーキ E kcal - 932 Kcal たんぱく質 25.6 g	肉じゃが マカロニサラダ 白菜とベーコンの卵とじ フルーツ 牛乳 軟飯 よもぎもち E kcal - 766 Kcal たんぱく質 25.5 g	味噌ラーメン フルーツおろし和え きなこミルクプリン 牛乳 おにぎり トマトと林檎のジュレ E kcal - 654 Kcal たんぱく質 23.6 g	豆腐ハンバーグ 大根サラダ 卵とじ フルーツポンチ 牛乳 軟飯 あんぱん E kcal - 712 Kcal たんぱく質 22.4 g	牛肉の柳川風煮 冷奴 白滝の煮付け 豆乳プリン 牛乳 軟飯 抹茶ゼリー E kcal - 719 Kcal たんぱく質 27.3 g
夕	鮭と野菜のクリーム煮 炒り煮 春雨の華風和え 軟飯 E kcal - 495 Kcal たんぱく質 22.2 g	肉団子の煮物 甘藷とレーズンのヨーグルト キムチ和え 軟飯 E kcal - 486 Kcal たんぱく質 20.9 g	卵コロッケ ハクサイの和えもの 五目煮 軟飯 E kcal - 620 Kcal たんぱく質 16.6 g	白身のフライ 中華風酢の物 五目きんぴら 軟飯 E kcal - 544 Kcal たんぱく質 21.0 g	ほっけのいろつけ 和え物 含め煮 軟飯 E kcal - 505 Kcal たんぱく質 23.8 g	魚の唐揚げキャップあん 牛蒡と白滝のそぼろ煮 粕和え 軟飯 E kcal - 537 Kcal たんぱく質 22.9 g	根菜と魚の煮物 ポテトサラダ 五目煮豆 軟飯 E kcal - 513 Kcal たんぱく質 25.4 g
言十	E kcal - 1,604 Kcal たんぱく質 62.2 g	E kcal - 1,625 Kcal たんぱく質 75.8 g	E kcal - 1,930 Kcal たんぱく質 57.6 g	E kcal - 1,694 Kcal たんぱく質 60.4 g	E kcal - 1,574 Kcal たんぱく質 61.8 g	E kcal - 1,628 Kcal たんぱく質 57.7 g	E kcal - 1,659 Kcal たんぱく質 70.1 g