

老健常食献立表

	4月9日(月)	4月10日(火)	4月11日(水)	4月12日(木)	4月13日(金)	4月14日(土)	4月15日(日)
卓月	味噌汁 炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー - 442 Kcal タンパク質 18.3 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 Iエネルギー - 415 Kcal タンパク質 13.3 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 海老しゅうまい ふりかけ 軟飯 Iエネルギー - 433 Kcal タンパク質 14.1 g	味噌汁 煮物 小松菜の煮物 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー - 383 Kcal タンパク質 15.3 g	味噌汁 炒り煮 肉じゃが茶巾 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー - 382 Kcal タンパク質 13.5 g	味噌汁 おふくろ煮 蟹かまロール ふりかけ 軟飯 Iエネルギー - 338 Kcal タンパク質 12.5 g	味噌汁 信田煮 よごし 納豆 軟飯 Iエネルギー - 378 Kcal タンパク質 15.5 g
昼	魚の中華あんかけ イグサラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 わらび餅 Iエネルギー - 660 Kcal タンパク質 28.2 g	海老かつ おひたし 蓮根のきんぴら フルーツ 牛乳 軟飯 洋梨ゼリー Iエネルギー - 677 Kcal タンパク質 22.6 g	あんかけラーメン 春キャベツの友禅漬け フルーツポンチ 牛乳 おにぎり 今川焼 Iエネルギー - 550 Kcal タンパク質 21.7 g	厚揚げと豚肉のみそ煮 ひじきと大根の梅マヨ和 長芋の山葵あえ フルーツ 牛乳 軟飯 シュクリーム Iエネルギー - 742 Kcal タンパク質 23.2 g	和風豆腐ハンバーグ 玉子とじ 長芋の甘酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 芋ようかん Iエネルギー - 643 Kcal タンパク質 18.8 g	豚肉のとろみ煮 コルロー 南瓜の煮物 フルーツゼリー 牛乳 軟飯 もみじ饅頭 Iエネルギー - 704 Kcal タンパク質 26.4 g	卵とじ 野菜のマリネ 冷奴 梅酒ゼリー 牛乳 軟飯 かすてら Iエネルギー - 714 Kcal タンパク質 25.5 g
夕	あげ出し豆腐 大根の友禅漬 里芋といかの煮物 軟飯 Iエネルギー - 508 Kcal タンパク質 18.3 g	治部煮 酢物 卵豆腐のえびあんかけ 軟飯 Iエネルギー - 462 Kcal タンパク質 22.2 g	鯛の蒲焼き ポテトサラダ 盛り合わせ 軟飯 Iエネルギー - 594 Kcal タンパク質 23.5 g	魚の信州蒸し ナムル 変わり玉子焼き 軟飯 Iエネルギー - 450 Kcal タンパク質 24.2 g	鯖の揚げおろし煮 青菜の胡麻和え 五目きんぴら 軟飯 Iエネルギー - 572 Kcal タンパク質 21.2 g	黄金かれいのキノコあん 白オのしば漬け 五目煮 軟飯 Iエネルギー - 521 Kcal タンパク質 21.0 g	さわらの袖庵焼き 大根と人参の炒り煮 マカロニサラダ レバーの甘露煮 軟飯 Iエネルギー - 572 Kcal タンパク質 28.5 g
言十	Iエネルギー - 1,610 Kcal タンパク質 64.8 g	Iエネルギー - 1,554 Kcal タンパク質 58.1 g	Iエネルギー - 1,577 Kcal タンパク質 59.3 g	Iエネルギー - 1,575 Kcal タンパク質 62.7 g	Iエネルギー - 1,597 Kcal タンパク質 53.5 g	Iエネルギー - 1,563 Kcal タンパク質 59.9 g	Iエネルギー - 1,664 Kcal タンパク質 69.5 g