

老健常食献立表

	4月16日(月)	4月17日(火)	4月18日(水)	4月19日(木)	4月20日(金)	4月21日(土)	4月22日(日)
卓月	味噌汁 炒り豆腐 小松菜のさっと煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 371 Kcal タンパク質 16.6 g	味噌汁 煮ころがし シューマイ ふりかけ 軟飯 エネルギー 432 Kcal タンパク質 13.3 g	味噌汁 ひじき炒り煮 よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 373 Kcal タンパク質 13.2 g	味噌汁 玉子とじ 白菜のソテー ふりかけ 軟飯 エネルギー 359 Kcal タンパク質 12.5 g	味噌汁 味噌煮 アンパルメック ふりかけ 軟飯 エネルギー 443 Kcal タンパク質 14.0 g	味噌汁 煮物 カニカマロール ふりかけ 軟飯 エネルギー 399 Kcal タンパク質 13.6 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 煮物 納豆 軟飯 エネルギー 393 Kcal タンパク質 15.2 g
昼	豚しゃぶのポン酢汁 胡麻和え ふきの信田煮 フルーツ 牛乳 若布御飯 かたどプリン エネルギー 624 Kcal タンパク質 23.8 g	やまかけそば 菜花の辛子和え フルーツヨーグルト 牛乳 五穀いなり寿司 ムース大福 エネルギー 584 Kcal タンパク質 21.7 g	鮭のムニエル 春雨サラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 ヨーケキ エネルギー 904 Kcal タンパク質 28.9 g	豆腐と海老の蒸し物 蟹サラダ 田舎煮 フルーツ 牛乳 軟飯 桜小餅 エネルギー 624 Kcal タンパク質 18.7 g	魚の中華あんかけ 中華風酢の物 長芋のそぼろあん フルーツ 牛乳 軟飯 桜あんぱん エネルギー 663 Kcal タンパク質 29.7 g	豆腐と豚肉のみそ煮 みぞれ酢和え 小かぶらのサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 パンブディング エネルギー 701 Kcal タンパク質 27.7 g	柳川風煮 青菜の和え物 冷奴 南瓜焼きプリン 牛乳 軟飯 林檎ゼリー エネルギー 688 Kcal タンパク質 25.6 g
夕	魚のフライ たこのおろし和え マーボ豆腐 軟飯 エネルギー 624 Kcal タンパク質 28.3 g	すき焼き 酢物 ポテトサラダ 軟飯 エネルギー 551 Kcal タンパク質 19.2 g	スパニッシュハンバーグ 友禅豆腐 酢味噌和え 軟飯 エネルギー 555 Kcal タンパク質 25.2 g	天婦羅 天つゆ 大根おろし 即席漬け 軟飯 エネルギー 590 Kcal タンパク質 20.8 g	白身魚のフリッター梅マヨ 五目煮豆 蕪としめじの柚香あえ 軟飯 エネルギー 536 Kcal タンパク質 21.9 g	いろつけ もずくの酢物 寄せゆばの含め煮 軟飯 エネルギー 505 Kcal タンパク質 21.8 g	鯖の味噌煮 南瓜マカロニサラダ 酢物 軟飯 エネルギー 545 Kcal タンパク質 23.2 g
言十	エネルギー 1,619 Kcal タンパク質 68.7 g	エネルギー 1,567 Kcal タンパク質 54.2 g	エネルギー 1,832 Kcal タンパク質 67.3 g	エネルギー 1,573 Kcal タンパク質 52.0 g	エネルギー 1,642 Kcal タンパク質 65.6 g	エネルギー 1,605 Kcal タンパク質 63.1 g	エネルギー 1,626 Kcal タンパク質 64.0 g