

老健常食献立表

	4月23日(月)	4月24日(火)	4月25日(水)	4月26日(木)	4月27日(金)	4月28日(土)	4月29日(日)
卓月	味噌汁 炒り煮 野菜大豆煮 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 394 Kcal タンパク質 14.1 g	味噌汁 煮物 肉じゃが巾着 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 399 Kcal タンパク質 13.7 g	味噌汁 じゃが芋の蟹あんかけ オムレツ ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 392 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 煮物 馬鈴薯のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 383 Kcal タンパク質 13.7 g	味噌汁 おふくろ煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 350 Kcal タンパク質 12.3 g	味噌汁 玉子とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 372 Kcal タンパク質 14.1 g	味噌汁 煮物 よごし 納豆 軟飯 Iエネルギー 374 Kcal タンパク質 15.0 g
昼	根菜のごった煮 胡麻酢あえ 豆腐の山路あん フルーツ 牛乳 軟飯 もみじ饅頭 Iエネルギー 677 Kcal タンパク質 24.5 g	八宝菜 春雨サラダ きのこのとろろ和え いちじくのコンポート 牛乳 軟飯 シュークリーム Iエネルギー 700 Kcal タンパク質 21.9 g	魚の黄金焼き 南瓜のピザサラダ 大根と牛肉の煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 モカ豆乳プリン Iエネルギー 661 Kcal タンパク質 27.6 g	焼きうどん 長芋のさっぱりサラダ 杏仁豆腐 牛乳 おにぎり 黒糖饅頭 Iエネルギー 689 Kcal タンパク質 30.3 g	豚肉のピザ風 白滝の有馬煮 こかぶのサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 水ようかん Iエネルギー 725 Kcal タンパク質 27.2 g	豆腐と海老の蒸し物 卵サラダ 煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 玉子サンド Iエネルギー 716 Kcal タンパク質 22.7 g	盛り合わせ 酢物 つけもの フルーツ 牛乳 筍ごはん 桜小餅 Iエネルギー 659 Kcal タンパク質 23.6 g
夕	照り焼き 海老のゆば巻き スパニッシュオムレツ 軟飯 Iエネルギー 574 Kcal タンパク質 30.5 g	鯖のおろし漬け 菜の花あえ おかべ蒸し 軟飯 Iエネルギー 602 Kcal タンパク質 29.0 g	ハムとチーズの重ね焼き 和え物 大豆とさつま芋の甘煮 軟飯 Iエネルギー 598 Kcal タンパク質 23.5 g	赤魚の白玉衣揚げ 海老のサラダ 根菜の煮物 軟飯 Iエネルギー 626 Kcal タンパク質 24.8 g	ほきの外外フライ 粕煮 変わり玉子焼き 軟飯 Iエネルギー 617 Kcal タンパク質 26.7 g	魚の唐揚げ甘酢あん 高野豆腐の含め煮 たこのキムチ和え 軟飯 Iエネルギー 479 Kcal タンパク質 22.1 g	鮭のポテサラ焼き のっぺい風煮 胡麻和え 軟飯 Iエネルギー 538 Kcal タンパク質 24.0 g
言十	Iエネルギー 1,645 Kcal タンパク質 69.1 g	Iエネルギー 1,701 Kcal タンパク質 64.6 g	Iエネルギー 1,651 Kcal タンパク質 64.5 g	Iエネルギー 1,698 Kcal タンパク質 68.8 g	Iエネルギー 1,692 Kcal タンパク質 66.2 g	Iエネルギー 1,567 Kcal タンパク質 58.9 g	Iエネルギー 1,571 Kcal タンパク質 62.6 g