

老健常食献立表

	4月30日(月)	5月1日(火)	5月2日(水)	5月3日(木)	5月4日(金)	5月5日(土)	5月6日(日)
卓月	味噌汁 里芋の煮物 インゲンの煮物 ふりかけ 軟飯 I礼拝 - 386 Kcal タバク質 12.4 g	味噌汁 信田煮 アサガフエック ふりかけ 軟飯 I礼拝 - 413 Kcal タバク質 14.3 g	味噌汁 金平 卵とじ ふりかけ 軟飯 I礼拝 - 413 Kcal タバク質 14.8 g	味噌汁 信田煮 オムレツ ふりかけ 軟飯 I礼拝 - 372 Kcal タバク質 13.4 g	味噌汁 大根のきんぴら 里芋の煮つけ ふりかけ 軟飯 I礼拝 - 409 Kcal タバク質 14.3 g	味噌汁 南瓜の煮物 味噌煮 ふりかけ 軟飯 I礼拝 - 405 Kcal タバク質 13.0 g	味噌汁 田舎煮 野菜たっぷりいなり 納豆 軟飯 I礼拝 - 419 Kcal タバク質 15.6 g
昼	豆腐と豚肉のみそ煮 切干大根の煮物 酢物 フルーツ 牛乳 軟飯 カステラ I礼拝 - 698 Kcal タバク質 23.4 g	いなりうどん キャベツの友禅漬け フルックず切り 牛乳 サガ巻き ステックマロン I礼拝 - 654 Kcal タバク質 22.2 g	魚のムニエル外外ソース いろとり 野菜のそぼろ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 パンプディング I礼拝 - 814 Kcal タバク質 31.7 g	煮物 冷や奴 おろし フルーツ 牛乳 赤飯 沖縄黒糖饅頭 I礼拝 - 686 Kcal タバク質 27.2 g	肉じゃが 酢物 大根とツナのサラダ フルーツ 牛乳 筍ごはん 桜小餅 I礼拝 - 673 Kcal タバク質 26.6 g	親子煮 海老カツフライ 野菜のマリネ 牛乳 五穀ひじき御飯 鯛焼き I礼拝 - 804 Kcal タバク質 32.6 g	春雨のスープ煮 長芋のさっぱりサラダ 冷奴 豆乳ムース 牛乳 軟飯 わらび餅 I礼拝 - 693 Kcal タバク質 23.5 g
夕	いろつけ 伏見卵 ホウレン草のお浸し 軟飯 I礼拝 - 516 Kcal タバク質 23.1 g	焼き鰯の南蛮酢 豚肉とわけぎのぬた すり身蒸し 軟飯 I礼拝 - 529 Kcal タバク質 26.0 g	豚肉とはくさいの煮物 卵の花あえ じゃが芋の煮ころがし 軟飯 I礼拝 - 491 Kcal タバク質 23.3 g	かれいのおろし煮 もずくの酢物 卵豆腐の蟹あんかけ 饅頭 軟飯 I礼拝 - 688 Kcal タバク質 24.5 g	鯖のプロバンス風 華風和え 豆腐のすいとん根菜汁 軟飯 I礼拝 - 542 Kcal タバク質 23.1 g	魚と野菜の炊き合わせ 胡麻和え マカロニサラダ 軟飯 I礼拝 - 407 Kcal タバク質 19.1 g	ししゃもフライ 高野豆腐の含め煮 ほたるいかの酢もの 軟飯 I礼拝 - 525 Kcal タバク質 22.0 g
言十	I礼拝 - 1,600 Kcal タバク質 58.9 g	I礼拝 - 1,596 Kcal タバク質 62.5 g	I礼拝 - 1,718 Kcal タバク質 69.8 g	I礼拝 - 1,746 Kcal タバク質 65.1 g	I礼拝 - 1,624 Kcal タバク質 64.0 g	I礼拝 - 1,616 Kcal タバク質 64.7 g	I礼拝 - 1,637 Kcal タバク質 61.1 g