

老健常食献立表

	5月7日(月)	5月8日(火)	5月9日(水)	5月10日(木)	5月11日(金)	5月12日(土)	5月13日(日)
卓月	味噌汁 じゃが芋の金平 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E補給 - 383 Kcal タンパク質 12.3 g	味噌汁 イゲンのヒリ辛そば 野菜大豆煮 ふりかけ 軟飯 E補給 - 409 Kcal タンパク質 15.5 g	味噌汁 キャベツのソテー 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E補給 - 371 Kcal タンパク質 11.4 g	味噌汁 千きり大根の信田煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 E補給 - 366 Kcal タンパク質 11.2 g	味噌汁 卵とじ 里芋の胡麻和え ふりかけ 軟飯 E補給 - 425 Kcal タンパク質 14.9 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 よごし ふりかけ 軟飯 E補給 - 343 Kcal タンパク質 13.2 g	味噌汁 田舎煮 海老シユウマイ 納豆 軟飯 E補給 - 420 Kcal タンパク質 16.8 g
昼	肉じゃが 山菜の煮付け 大根の和風サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 シュクリーム E補給 - 686 Kcal タンパク質 20.9 g	魚の中華あんかけ ソーメンサラダ のっぺい風煮 フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶ゼリー E補給 - 592 Kcal タンパク質 24.7 g	鮭の照り焼き 菜花の辛子和え 炒り豆腐 フルーツ 牛乳 軟飯 桜あんぱん E補給 - 694 Kcal タンパク質 34.7 g	海老天のせうどん 枝豆 冷奴 カクテルフルーツ 牛乳 サラダ巻き 豆乳プリン E補給 - 749 Kcal タンパク質 27.4 g	酢豚 青菜と糸寒天の和え物 白滝の有馬煮 フルーツ 牛乳 軟飯 豆腐寒天 E補給 - 619 Kcal タンパク質 19.3 g	豆腐と海老の蒸し物 大豆サラダ 南瓜のそばろ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 パンブディング E補給 - 748 Kcal タンパク質 23.8 g	大豆カレー 海藻サラダ 温玉のせ 冷奴 フルーツ ず切り 牛乳 軟飯 洋梨ゼリー E補給 - 776 Kcal タンパク質 27.9 g
夕	かわいいの唐揚げ 春キャベツと豚しゃぶ おから 軟飯 E補給 - 591 Kcal タンパク質 26.1 g	野菜たっぷりがんも ホウ草の胡麻和え 卵とじ 軟飯 E補給 - 559 Kcal タンパク質 23.3 g	鶏肉のおろししぎ焼き 野菜サラダ 北海煮 軟飯 E補給 - 495 Kcal タンパク質 18.8 g	魚の春の里蒸し 卵焼き 蓮根サラダ 軟飯 E補給 - 530 Kcal タンパク質 28.2 g	魚と野菜の炊き合 もずくの酢物 新じゃがの煮物 軟飯 E補給 - 456 Kcal タンパク質 22.2 g	肉団子の煮物 白オのしば漬け 五目煮 軟飯 E補給 - 448 Kcal タンパク質 21.3 g	焼き鰯の南蛮酢 焼き豆腐の含め煮 山葵あえ 軟飯 E補給 - 478 Kcal タンパク質 27.9 g
言十	E補給 - 1,660 Kcal タンパク質 59.3 g	E補給 - 1,560 Kcal タンパク質 63.5 g	E補給 - 1,560 Kcal タンパク質 64.9 g	E補給 - 1,645 Kcal タンパク質 66.8 g	E補給 - 1,500 Kcal タンパク質 56.4 g	E補給 - 1,539 Kcal タンパク質 58.3 g	E補給 - 1,674 Kcal タンパク質 72.6 g