

# 老健常食献立表

	5月14日(月)	5月15日(火)	5月16日(水)	5月17日(木)	5月18日(金)	5月19日(土)	5月20日(日)
卓月	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  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 海老シューマイ ふりかけ 軟飯  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  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  エネルギー 382 Kcal タンパク質 13.5 g	味噌汁 炒り豆腐 味噌煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 442 Kcal タンパク質 18.3 g	味噌汁 おふくろ煮 蟹かまロール ふりかけ 軟飯  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  エネルギー 396 Kcal タンパク質 16.1 g
昼	グラタンロック おひたし 蓮根のきんぴら フルーツ 牛乳 軟飯 今川焼き  エネルギー 717 Kcal タンパク質 18.8 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 ミルクコーヒゼリー  エネルギー 537 Kcal タンパク質 20.5 g	厚揚げと豚肉のみそ煮 ひじきと大根の梅マヨ和 南瓜のいとこ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 ジュース  エネルギー 672 Kcal タンパク質 22.3 g	和風豆腐ハンバーグ 玉子とじ 白菜の酢物 フルーツ 牛乳 軟飯 やわらかおはぎ  エネルギー 624 Kcal タンパク質 18.8 g	魚の甘酢あんかけ エッグサラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 よもぎ入り蒸しパン  エネルギー 654 Kcal タンパク質 30.0 g	豚肉のとろみ煮 コールスロー 南瓜の煮物 フルーツゼリー 牛乳 軟飯 サンドイッチ  エネルギー 665 Kcal タンパク質 26.0 g	卵とじ 野菜のマネ 冷奴 梅酒ゼリー 牛乳 軟飯 三色豆もち  エネルギー 657 Kcal タンパク質 24.6 g
夕	治部煮 酢物 卵と春雨の炒め物 軟飯  エネルギー 461 Kcal タンパク質 18.4 g	鯛の蒲焼き ポテトサラダ 盛り合わせ 軟飯  エネルギー 601 Kcal タンパク質 23.6 g	魚の信州蒸し ナムル 変わり玉子焼き 軟飯  エネルギー 510 Kcal タンパク質 25.8 g	鯖の揚げおろし煮 青菜の胡麻和え 五目きんぴら 軟飯  エネルギー 571 Kcal タンパク質 21.2 g	あげ出し豆腐 白菜の友禅漬 レバーの甘露煮 軟飯  エネルギー 504 Kcal タンパク質 19.9 g	黄金かれのいのキノコあん 白才のしば漬け 五目煮 軟飯  エネルギー 521 Kcal タンパク質 21.0 g	さわらの西京味噌焼き 煮物 マカロニサラダ 軟飯  エネルギー 550 Kcal タンパク質 26.1 g
言十	エネルギー 1,593 Kcal タンパク質 50.5 g	エネルギー 1,571 Kcal タンパク質 58.2 g	エネルギー 1,565 Kcal タンパク質 63.4 g	エネルギー 1,577 Kcal タンパク質 53.5 g	エネルギー 1,600 Kcal タンパク質 68.2 g	エネルギー 1,524 Kcal タンパク質 59.5 g	エネルギー 1,603 Kcal タンパク質 66.8 g