

老健常食献立表

	5月21日(月)	5月22日(火)	5月23日(水)	5月24日(木)	5月25日(金)	5月26日(土)	5月27日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 エネルギー 403 Kcal タンパク質 14.0 g	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 味噌煮 アサツプルエッグ ふりかけ 軟飯 エネルギー 443 Kcal タンパク質 14.0 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 煮物 カニカマロール ふりかけ 軟飯 エネルギー 418 Kcal タンパク質 15.1 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	鮭のムニエル 春雨サラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 もみじ饅頭 エネルギー 750 Kcal タンパク質 27.5 g	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 軟飯 ミルク黒糖葛餅 エネルギー 650 Kcal タンパク質 24.5 g	天麩羅そば 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 ショートケーキ エネルギー 801 Kcal タンパク質 26.5 g	八宝菜 中華風酢の物 長芋のそぼろあん フルーツ 牛乳 軟飯 小豆ぷりん エネルギー 688 Kcal タンパク質 27.1 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 桃のムース エネルギー 705 Kcal タンパク質 20.0 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 クリームパン エネルギー 699 Kcal タンパク質 27.0 g	柳川風煮 冷奴 青菜の和え物 南瓜焼きプリン 牛乳 軟飯 桜子餅 エネルギー 705 Kcal タンパク質 26.6 g
夕	スパニッシュパネゲ 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	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	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	魚と野菜の揚げ浸し 長芋の酢の物 寄せゆばの含め煮 軟飯 エネルギー 596 Kcal タンパク質 24.5 g	いろつけ 焼椎茸の胡麻和え 胡麻豆腐 軟飯 エネルギー 475 Kcal タンパク質 21.0 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 1,708 Kcal タンパク質 66.7 g	エネルギー 1,645 Kcal タンパク質 69.4 g	エネルギー 1,784 Kcal タンパク質 59.0 g	エネルギー 1,667 Kcal タンパク質 63.0 g	エネルギー 1,660 Kcal タンパク質 57.0 g	エネルギー 1,592 Kcal タンパク質 63.1 g	エネルギー 1,643 Kcal タンパク質 65.0 g