

老健常食献立表

	4月 1日(月)	4月 2日(火)	4月 3日(水)	4月 4日(木)	4月 5日(金)	4月 6日(土)	4月 7日(日)
卓月	味噌汁 味噌煮 よごし ふりかけ 軟飯 E kcal - 358 Kcal たんぱく質 11.9 g	味噌汁 ひじき炒り煮 蟹かまロール ふりかけ 軟飯 E kcal - 393 Kcal たんぱく質 14.3 g	味噌汁 煮ころがし 彩りしんじょう ふりかけ 軟飯 E kcal - 414 Kcal たんぱく質 13.6 g	味噌汁 玉子とじ 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 E kcal - 423 Kcal たんぱく質 14.8 g	味噌汁 おふくろ煮 白菜のソテー ふりかけ 軟飯 E kcal - 314 Kcal たんぱく質 10.6 g	味噌汁 煮物 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 E kcal - 418 Kcal たんぱく質 14.1 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 煮物 納豆 軟飯 E kcal - 387 Kcal たんぱく質 15.2 g
昼	卵とじ 中華風酢の物 野菜のそぼろ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 ミルクようかん E kcal - 687 Kcal たんぱく質 27.0 g	鮭の柚庵焼き 春雨サラダ 大根と牛肉の煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 黒豆のミルクもち E kcal - 762 Kcal たんぱく質 28.0 g	春野菜カレーうどん 野菜とささみの三杯酢 豆腐寒天 牛乳 ちりめん入りおにぎり 南瓜蒸しパン E kcal - 625 Kcal たんぱく質 22.2 g	すきやき風煮 蟹サラダ 田舎煮 フルーツ 牛乳 軟飯 ピザパバロア E kcal - 669 Kcal たんぱく質 25.4 g	親子煮 胡麻あえ 南瓜のサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶ゼリー E kcal - 636 Kcal たんぱく質 23.4 g	豆腐と豚肉のみそ煮 みぞれ酢和え 春キャベツのサラダ フルーツポンチ 牛乳 軟飯 クリームパン E kcal - 696 Kcal たんぱく質 26.4 g	豆腐のトロミ煮 あんかけ きのこのとろろ和え 桃のクラフティ 牛乳 軟飯 玉子ボーロ E kcal - 660 Kcal たんぱく質 28.0 g
夕	鯖の酢醤油煮 ザンサイ炒り華風炒め 蕪のサラダ 軟飯 E kcal - 517 Kcal たんぱく質 26.4 g	もっちりリンコンバーグ 炒り豆腐 酢味噌和え 軟飯 E kcal - 480 Kcal たんぱく質 22.7 g	肉団子の煮物 白オのしば漬け ポテト芋サラダ 軟飯 E kcal - 507 Kcal たんぱく質 22.8 g	赤魚の甘酢あん 長芋の酢の物 豆腐入りすりみ焼き 軟飯 E kcal - 506 Kcal たんぱく質 23.4 g	魚のフライ 海老のおろし和え つみれまんじゅう 軟飯 E kcal - 555 Kcal たんぱく質 25.3 g	さわらのサシヨリ焼き 中華酢物 五目きんぴら 軟飯 E kcal - 490 Kcal たんぱく質 20.2 g	春の里蒸し 山葵あえ 変わり玉子焼き 軟飯 E kcal - 468 Kcal たんぱく質 26.3 g
言十	E kcal - 1,562 Kcal たんぱく質 65.3 g	E kcal - 1,635 Kcal たんぱく質 65.0 g	E kcal - 1,546 Kcal たんぱく質 58.6 g	E kcal - 1,598 Kcal たんぱく質 63.6 g	E kcal - 1,505 Kcal たんぱく質 59.3 g	E kcal - 1,604 Kcal たんぱく質 60.7 g	E kcal - 1,515 Kcal たんぱく質 69.5 g