

老健常食献立表

	4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)
卓月	味噌汁 おふくろ煮 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯 E kcal - 391 Kcal たんぱく質 12.7 g	味噌汁 煮物 野菜大豆煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 401 Kcal たんぱく質 15.3 g	味噌汁 ひじきの煮つけ 寄せ豆腐の含め煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 375 Kcal たんぱく質 13.5 g	味噌汁 炒り煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 E kcal - 382 Kcal たんぱく質 14.2 g	味噌汁 馬鈴薯のそぼろ煮 オムレツ ふりかけ 軟飯 E kcal - 396 Kcal たんぱく質 15.6 g	味噌汁 玉子とじ 味噌煮 納豆 軟飯 E kcal - 414 Kcal たんぱく質 18.0 g	味噌汁 煮物 がんもの煮物 ふりかけ 軟飯 E kcal - 377 Kcal たんぱく質 13.1 g
昼	肉じゃが 友禅豆腐 朝鮮風漬物 フルーツ 牛乳 軟飯 よもぎ蒸しパン E kcal - 675 Kcal たんぱく質 23.5 g	豆腐のトロミ煮 マカロニサラダ きのこのとろろ和え いちじくのコンポート 牛乳 軟飯 ミルクヨーゼーリ E kcal - 662 Kcal たんぱく質 26.0 g	魚の黄金焼き 切干大根の煮物 南瓜のサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 林檎ババロア E kcal - 705 Kcal たんぱく質 31.6 g	豆腐の蒸し物 青菜と寒天の和え物 南瓜の海老そぼろ フルーツ 牛乳 軟飯 ハチミツ・ジャゼーリ E kcal - 622 Kcal たんぱく質 19.8 g	オム焼きそば 豆腐のサラダ トロピカル葛餅 牛乳 五穀いなり寿司 抹茶ういろう E kcal - 650 Kcal たんぱく質 23.0 g	根菜のごった煮 ミモザサラダ 豆腐のあんかけ フルーツ 牛乳 軟飯 フルーツサンド E kcal - 683 Kcal たんぱく質 25.6 g	卵とじ 豆&スパサラダ こかぶの塩昆布あえ 杏仁豆腐 牛乳 軟飯 しっとりどらやき E kcal - 731 Kcal たんぱく質 25.6 g
夕	鯖の揚げおろし煮 牛肉煮込み 牛蒡のサラダ 軟飯 E kcal - 631 Kcal たんぱく質 23.0 g	魚と野菜の炊き合 ホレンソウのピラフ和え 牛蒡と蓮根のしぐれ煮 軟飯 E kcal - 500 Kcal たんぱく質 25.5 g	筍コロッケ 和え物 さっぱりとろみおでん 軟飯 E kcal - 622 Kcal たんぱく質 18.3 g	鯖の洋風照り焼き 春キャベツのサラダ じゃが芋の煮ころがし 軟飯 E kcal - 570 Kcal たんぱく質 23.9 g	鰯の焼きの南蛮酢 春キャベツの梅和え 根菜の煮物 軟飯 E kcal - 479 Kcal たんぱく質 24.9 g	さわらの西京焼き 高野豆腐の含め煮 たこのキムチ和え 軟飯 E kcal - 492 Kcal たんぱく質 28.7 g	照り焼き 胡瓜とぼたるいかの酢 のっぺい風煮 胡麻豆腐 軟飯 E kcal - 575 Kcal たんぱく質 28.2 g
言十	E kcal - 1,697 Kcal たんぱく質 59.2 g	E kcal - 1,563 Kcal たんぱく質 66.8 g	E kcal - 1,702 Kcal たんぱく質 63.4 g	E kcal - 1,574 Kcal たんぱく質 57.9 g	E kcal - 1,525 Kcal たんぱく質 63.5 g	E kcal - 1,589 Kcal たんぱく質 72.3 g	E kcal - 1,683 Kcal たんぱく質 66.9 g