

老健常食献立表

	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)
卓月	味噌汁 玉子とじ 白菜のソテー ふりかけ 軟飯 E kcal - 352 Kcal たんぱく質 11.9 g	味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 377 Kcal たんぱく質 12.8 g	味噌汁 炒り煮 姫こうや豆腐 ふりかけ 軟飯 E kcal - 359 Kcal たんぱく質 13.1 g	味噌汁 おふくろ煮 オムレツ ふりかけ 軟飯 E kcal - 388 Kcal たんぱく質 11.9 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 彩りしんじょう ふりかけ 軟飯 E kcal - 408 Kcal たんぱく質 13.1 g	味噌汁 ひじき炒り煮 じゃがの鶏肉あんかけ 納豆 軟飯 E kcal - 461 Kcal たんぱく質 17.9 g	味噌汁 信田煮 がんと煮物 ふりかけ 軟飯 E kcal - 410 Kcal たんぱく質 14.1 g
昼	すきやき風煮 ミモザサラダ 蓮根のきんぴら フルーツ 牛乳 軟飯 桃のクラフティ E kcal - 757 Kcal たんぱく質 28.0 g	魚の中華あんかけ 青菜胡麻和え 南瓜の田楽 フルーツ 牛乳 軟飯 洋梨ゼリー E kcal - 575 Kcal たんぱく質 24.8 g	いり鶏 豆腐入りすりみ焼き 菜の花の辛子あえ 林檎ババロア 牛乳 軟飯 ヨーヨーキ E kcal - 857 Kcal たんぱく質 28.9 g	さわらの柚庵焼き ソーメンサラダ のっぺい風煮 フルーツ 牛乳 軟飯 焼きプリン E kcal - 682 Kcal たんぱく質 28.2 g	月見うどん フルーツおろし和え 杏仁豆腐 牛乳 ちりめん入りおにぎり 彩り豆ようかん E kcal - 605 Kcal たんぱく質 25.1 g	豆腐と海老の蒸し物 酢物 煮物 フルーツグルト 牛乳 軟飯 パンブディング E kcal - 759 Kcal たんぱく質 24.4 g	卵とじ 冷奴 白滝の煮付け フルーツくず切り 牛乳 軟飯 しっとりどら焼き E kcal - 689 Kcal たんぱく質 25.2 g
夕	魚の冬の里蒸し おろし和え マホ豆腐 軟飯 E kcal - 503 Kcal たんぱく質 26.4 g	海老しんじょうのフライ 煮なます 五目煮豆 軟飯 E kcal - 613 Kcal たんぱく質 19.3 g	照り焼き 新じゃがの煮物 白菜の酢物 軟飯 E kcal - 526 Kcal たんぱく質 23.5 g	鶏肉の南蛮漬け 白菜の昆布醤油和え 北海煮 軟飯 E kcal - 565 Kcal たんぱく質 16.8 g	カレイの唐揚 春野菜のくるみ和え 盛り合わせ 軟飯 E kcal - 615 Kcal たんぱく質 27.5 g	魚の炊き合わせ ナムル スパゲティサラダ 軟飯 E kcal - 490 Kcal たんぱく質 22.1 g	鯖の味噌焼き 牛肉のしぐれ煮 山葵あえ 軟飯 E kcal - 554 Kcal たんぱく質 23.7 g
言十	E kcal - 1,612 Kcal たんぱく質 66.3 g	E kcal - 1,565 Kcal たんぱく質 56.9 g	E kcal - 1,742 Kcal たんぱく質 65.5 g	E kcal - 1,635 Kcal たんぱく質 56.9 g	E kcal - 1,628 Kcal たんぱく質 65.7 g	E kcal - 1,710 Kcal たんぱく質 64.4 g	E kcal - 1,653 Kcal たんぱく質 63.0 g