

老健常食献立表

	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)
卓月	味噌汁 煮物 姫こうや豆腐 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー - 369 Kcal タンパク質 12.6 g	味噌汁 炒り豆腐 南瓜の海老そぼろ ふりかけ 軟飯 Iエネルギー - 480 Kcal タンパク質 20.6 g	味噌汁 煮物 よごし ふりかけ 軟飯 Iエネルギー - 373 Kcal タンパク質 12.5 g	味噌汁 炒り煮 がんもの煮物 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー - 409 Kcal タンパク質 14.6 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 コンビネーションオムレツ ふりかけ 軟飯 Iエネルギー - 400 Kcal タンパク質 14.3 g	味噌汁 かたはの煮もの ふんわり天 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー - 350 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 信田煮 寄せとうふの煮物 納豆 軟飯 Iエネルギー - 422 Kcal タンパク質 17.3 g
昼	厚揚げと豚肉のみそ煮 ひじきと大根の梅だし和 海老ぎょうざ フルーツ 牛乳 軟飯 桜もち Iエネルギー - 696 Kcal タンパク質 23.2 g	魚のピカタ 北海煮 マカロニサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 フルーツサンド Iエネルギー - 721 Kcal タンパク質 32.7 g	和洋折衷風 おろし和え 南瓜豆乳プリン 牛乳 五穀おにぎり 豆腐寒天 Iエネルギー - 577 Kcal タンパク質 23.1 g	スパニッシュパンケーキ 酢物 五目きんぴら フルーツ 牛乳 軟飯 黒豆とよもぎ蒸しパン Iエネルギー - 806 Kcal タンパク質 29.0 g	煮物 おろし 漬物 フルーツ 牛乳 赤飯 まんじゅう Iエネルギー - 759 Kcal タンパク質 20.3 g	新じゃがで肉じゃが 友禅豆腐 朝鮮風漬物 フルーツ 牛乳 山菜ごはん カットケーキ Iエネルギー - 779 Kcal タンパク質 26.5 g	豆腐と海老の蒸し物 里芋の京風煮 こかぶの塩昆布あえ フルーツ 牛乳 軟飯 鯛やき Iエネルギー - 642 Kcal タンパク質 20.2 g
夕	さわらの西京焼き 胡瓜とほたるいかの酢 山菜の煮付け 筍ご飯 Iエネルギー - 467 Kcal タンパク質 28.8 g	あげ出し豆腐 白菜の友禅漬 レバーの甘露煮 軟飯 Iエネルギー - 501 Kcal タンパク質 19.5 g	いろいろつけ ポテトサラダ 豆腐のすいとん根菜汁 軟飯 Iエネルギー - 537 Kcal タンパク質 19.1 g	鰯のキノコあん 中華風酢物 空也蒸し 軟飯 Iエネルギー - 485 Kcal タンパク質 26.8 g	魚のムニエルタルソース 卵の花あえ 粕煮 軟飯 Iエネルギー - 519 Kcal タンパク質 26.3 g	鯖の味噌漬焼 海老の和え物 五目煮 軟飯 Iエネルギー - 516 Kcal タンパク質 24.4 g	魚の信州蒸し ナムル 変わり玉子焼き 軟飯 Iエネルギー - 504 Kcal タンパク質 25.8 g
言十	Iエネルギー - 1,532 Kcal タンパク質 64.6 g	Iエネルギー - 1,702 Kcal タンパク質 72.8 g	Iエネルギー - 1,487 Kcal タンパク質 54.7 g	Iエネルギー - 1,700 Kcal タンパク質 70.4 g	Iエネルギー - 1,678 Kcal タンパク質 60.9 g	Iエネルギー - 1,645 Kcal タンパク質 63.9 g	Iエネルギー - 1,568 Kcal タンパク質 63.3 g