

# 老健常食献立表

	5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)
卓月	味噌汁 おふくろ煮 白菜のソテー ふりかけ 軟飯  エネルギー 314 Kcal タンパク質 10.6 g	味噌汁 玉子とじ 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯  エネルギー 423 Kcal タンパク質 14.8 g	味噌汁 味噌煮 よごし ふりかけ 軟飯  エネルギー 358 Kcal タンパク質 11.9 g	味噌汁 ひじき炒り煮 蟹かまロール ふりかけ 軟飯  エネルギー 393 Kcal タンパク質 14.3 g	味噌汁 煮ころがし 彩りしんじょう ふりかけ 軟飯  エネルギー 415 Kcal タンパク質 13.9 g	味噌汁 煮物 オムレツ ふりかけ 軟飯  エネルギー 456 Kcal タンパク質 14.7 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 煮物 納豆 軟飯  エネルギー 387 Kcal タンパク質 15.2 g
昼	親子煮 胡麻あえ 南瓜のサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 キャロット&ホップゼリー  エネルギー 648 Kcal タンパク質 23.4 g	すきやき風煮 蟹サラダ 田舎煮 フルーツ 牛乳 軟飯 黒糖プリン  エネルギー 718 Kcal タンパク質 26.5 g	豆腐のトロミ煮 中華風酢の物 野菜のそぼろ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 豆腐のチーズケーキ  エネルギー 737 Kcal タンパク質 32.6 g	鮭のレモン風味焼き 春雨サラダ ストップエンドウの炒め物 フルーツ 牛乳 軟飯 加ヒゼリー  エネルギー 702 Kcal タンパク質 30.8 g	山菜そば 野菜の三杯酢 冷奴 杏仁豆腐 牛乳 海苔巻き 抹茶ようかん  エネルギー 692 Kcal タンパク質 30.1 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 パンブディング  エネルギー 698 Kcal タンパク質 27.1 g	イグカレー 冷奴 きのこのとろろ和え フルーツゼリー 牛乳 軟飯 コーヒーゼリー  エネルギー 729 Kcal タンパク質 27.8 g
夕	魚のフライ 海老のおろし和え つみれまんじゅう 軟飯  エネルギー 539 Kcal タンパク質 25.1 g	赤魚の甘酢あん 長芋の酢の物 ふきの信田煮 軟飯  エネルギー 472 Kcal タンパク質 20.6 g	鯖の酢醤油煮 ザーサイ炒り華風炒め 蕪のサラダ 軟飯  エネルギー 517 Kcal タンパク質 26.4 g	肉団子の煮物 炒り豆腐 酢味噌和え 軟飯  エネルギー 484 Kcal タンパク質 28.6 g	かわいいの甘酢あんかけ 白オのしば漬け ポテト芋サラダ 軟飯  エネルギー 473 Kcal タンパク質 21.5 g	さわらのサシヨリ焼き 中華酢物 五目きんぴら 軟飯  エネルギー 488 Kcal タンパク質 20.1 g	春の里蒸し 山葵あえ おかべ蒸し 軟飯  エネルギー 475 Kcal タンパク質 28.5 g
言十	エネルギー 1,501 Kcal タンパク質 59.1 g	エネルギー 1,613 Kcal タンパク質 61.9 g	エネルギー 1,612 Kcal タンパク質 70.9 g	エネルギー 1,579 Kcal タンパク質 73.7 g	エネルギー 1,580 Kcal タンパク質 65.5 g	エネルギー 1,642 Kcal タンパク質 61.9 g	エネルギー 1,591 Kcal タンパク質 71.5 g