

# 老健常食献立表

	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)
卓月	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 馬鈴薯のそぼろ煮 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯  E kcal - 413 Kcal たんぱく質 14.6 g	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 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 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	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 ハチミツ'ン'ジャゼリー  E kcal - 666 Kcal たんぱく質 29.2 g	春野菜カレーうどん 豆腐のサガ トロピカル葛餅 牛乳 五穀いなり寿司 シュクリーム  E kcal - 722 Kcal たんぱく質 24.4 g	肉じゃが 友禅豆腐 朝鮮風漬物 フルーツ 牛乳 軟飯 ジュース  E kcal - 581 Kcal たんぱく質 22.2 g	豆腐のトロミ煮 マカロニサラダ きのこのとろろ和え フルーツ 牛乳 軟飯 林檎パパロア  E kcal - 687 Kcal たんぱく質 25.6 g	酢豚 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 黒豆のミルクもち  E kcal - 696 Kcal たんぱく質 23.9 g	海老のすり身おろし椀 ミモザサラダ 長芋のそぼろあん フルーツポンチ 牛乳 軟飯 パンプディング  E kcal - 728 Kcal たんぱく質 25.5 g	豆腐'-'の卵とじ こかぶの塩昆布あえ 冷奴 杏仁豆腐 牛乳 軟飯 わらびもち  E kcal - 691 Kcal たんぱく質 23.2 g
夕	筍コロッケ 和え物 さっぱりとろみおでん 軟飯  E kcal - 548 Kcal たんぱく質 18.3 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 - 482 Kcal たんぱく質 25.8 g	鯖の揚げおろし煮 牛肉煮込み 蒸し鶏と春雨のサッリ 軟飯  E kcal - 596 Kcal たんぱく質 23.6 g	魚と野菜の炊き合 杓'ソウ'のピ'-'ナツ和え 牛蒡と蓮根のしぐれ煮 軟飯  E kcal - 523 Kcal たんぱく質 23.7 g	魚のオムレツ 春キャベツのサガ じゃが芋の煮ころがし 軟飯  E kcal - 559 Kcal たんぱく質 29.2 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 - 1,589 Kcal たんぱく質 61.0 g	E kcal - 1,617 Kcal たんぱく質 64.8 g	E kcal - 1,568 Kcal たんぱく質 58.5 g	E kcal - 1,611 Kcal たんぱく質 64.6 g	E kcal - 1,637 Kcal たんぱく質 67.3 g	E kcal - 1,634 Kcal たんぱく質 72.2 g	E kcal - 1,643 Kcal たんぱく質 64.5 g