

老健常食献立表

	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)
卓月	味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E補給 - 381 Kcal タンパク質 12.6 g	味噌汁 玉子とじ 白菜のソテー ふりかけ 軟飯 E補給 - 352 Kcal タンパク質 11.9 g	味噌汁 おふくろ煮 オムレツ ふりかけ 軟飯 E補給 - 397 Kcal タンパク質 12.6 g	味噌汁 炒り煮 姫こうや豆腐 ふりかけ 軟飯 E補給 - 359 Kcal タンパク質 13.1 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補給 - 407 Kcal タンパク質 13.3 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補給 - 461 Kcal タンパク質 17.9 g	味噌汁 信田煮 がんと煮物 ふりかけ 軟飯 E補給 - 410 Kcal タンパク質 14.1 g
昼	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 桜もち E補給 - 614 Kcal タンパク質 26.2 g	すきやき風煮 ミモザサラダ ふきの信田煮 フルーツ 牛乳 かゆ 洋梨ゼリー E補給 - 674 Kcal タンパク質 24.7 g	さわらの山椒風味焼き ソーメンサラダ のっぺい風煮 フルーツ 牛乳 かゆ お誕生ケーキ E補給 - 724 Kcal タンパク質 28.0 g	豆腐ハンバーグ 粕煮 菜の花の辛子あえ フルーツ 牛乳 かゆ バナナ蒸しパン E補給 - 696 Kcal タンパク質 21.8 g	味噌ラーメン おろし和え フルーツヨーグルト 牛乳 ちりめん入りおにぎり 抹茶ゼリー E補給 - 573 Kcal タンパク質 23.1 g	豆腐と海老の蒸し物 酢物 煮物 梅酒ゼリー 牛乳 かゆ あんぱん E補給 - 708 Kcal タンパク質 21.3 g	卵とじ 冷奴 サラダマリネ フルーツ切り 牛乳 かゆ どらやき E補給 - 657 Kcal タンパク質 25.8 g
夕	海老しんじょうのフライ 煮なます 五目煮豆 軟飯 E補給 - 613 Kcal タンパク質 19.3 g	魚の春の里蒸し おろし和え マホ豆腐 かゆ E補給 - 436 Kcal タンパク質 25.4 g	鶏肉の南蛮漬け 白菜の昆布醤油和え 北海煮 かゆ E補給 - 529 Kcal タンパク質 16.2 g	山路焼き 新じゃがの煮物 酢物 かゆ E補給 - 466 Kcal タンパク質 25.3 g	魚の梅ねぎだれ えんどう豆の胡麻マヨ 盛り合わせ かゆ E補給 - 472 Kcal タンパク質 28.1 g	魚の炊き合わせ ナムル スパゲティサラダ かゆ E補給 - 454 Kcal タンパク質 21.5 g	鯖の味噌焼き 牛肉のしぐれ煮 山葵あえ かゆ E補給 - 473 Kcal タンパク質 22.2 g
言十	E補給 - 1,608 Kcal タンパク質 58.1 g	E補給 - 1,462 Kcal タンパク質 62.0 g	E補給 - 1,650 Kcal タンパク質 56.8 g	E補給 - 1,521 Kcal タンパク質 60.2 g	E補給 - 1,452 Kcal タンパク質 64.5 g	E補給 - 1,623 Kcal タンパク質 60.7 g	E補給 - 1,540 Kcal タンパク質 62.1 g