

老健常食献立表

	4月2日(月)	4月3日(火)	4月4日(水)	4月5日(木)	4月6日(金)	4月7日(土)	4月8日(日)
卓月	味噌汁 じゃがいも金平 おふくろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 375 Kcal タンパク質 10.6 g	味噌汁 炒り豆腐 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 エネルギー 450 Kcal タンパク質 16.4 g	味噌汁 インゲンの甘露煮 さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 424 Kcal タンパク質 11.3 g	味噌汁 粕煮 辛し和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 395 Kcal タンパク質 13.3 g	味噌汁 ひじき炒り煮 天津蟹玉 ふりかけ 軟飯 エネルギー 398 Kcal タンパク質 12.6 g	味噌汁 じゃが芋の蟹あんかけ 炒り煮 納豆 軟飯 エネルギー 423 Kcal タンパク質 15.2 g	味噌汁 卵とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 388 Kcal タンパク質 14.4 g
昼	魚の野菜アサカ スパゲティサラダ 酢和え フルーツ缶 牛乳 軟飯 桜しぐれ エネルギー 737 Kcal タンパク質 25.9 g	肉じゃが いろとり マカロニサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 りんごゼリー エネルギー 678 Kcal タンパク質 19.3 g	里芋と鶏肉の煮物 梅奴 Eビと春野菜の温サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 おしんことバナナのプリン エネルギー 697 Kcal タンパク質 25.6 g	いなりうどん 酢の物 桃のゼリー 牛乳 おにぎり 桃のムース エネルギー 619 Kcal タンパク質 20.8 g	炊き合わせ 南瓜のカレーサラダ 大根のきんぴら フルーツ 牛乳 軟飯 水ようかん エネルギー 738 Kcal タンパク質 25.3 g	千草焼き コーンとキャベツのサラダ 湯豆腐 フルヨーグルト 牛乳 軟飯 ヨーヨー牛乳プリン エネルギー 760 Kcal タンパク質 30.4 g	八宝菜風 梅肉和え 重ね煮 フルーツ 牛乳 軟飯 ピーチヨーグルト エネルギー 670 Kcal タンパク質 27.7 g
夕	肉団子の煮物 含め煮 華風和え 軟飯 エネルギー 542 Kcal タンパク質 27.1 g	煮物 春雨の中華風酢物 五目煮豆 軟飯 エネルギー 606 Kcal タンパク質 30.4 g	魚と野菜の炊き合せ 大根おろし おからポテサラ 軟飯 エネルギー 549 Kcal タンパク質 21.5 g	鮭の照り焼き 缶と芋のバター炒め 味噌煮 軟飯 エネルギー 509 Kcal タンパク質 22.1 g	鯖の味噌焼き 煮しめ 鶏レバーの甘露煮 軟飯 エネルギー 551 Kcal タンパク質 31.9 g	鱈の煮付け おひたし 素麺の煮物 軟飯 エネルギー 387 Kcal タンパク質 19.4 g	ぶりの照り焼き 大根とアサリの煮物 煮豆 軟飯 エネルギー 541 Kcal タンパク質 25.5 g
言十	エネルギー 1,654 Kcal タンパク質 63.6 g	エネルギー 1,734 Kcal タンパク質 66.1 g	エネルギー 1,670 Kcal タンパク質 58.4 g	エネルギー 1,523 Kcal タンパク質 56.2 g	エネルギー 1,687 Kcal タンパク質 69.8 g	エネルギー 1,570 Kcal タンパク質 65.0 g	エネルギー 1,599 Kcal タンパク質 67.6 g