

老健常食献立表

	4月9日(月)	4月10日(火)	4月11日(水)	4月12日(木)	4月13日(金)	4月14日(土)	4月15日(日)
卓月	味噌汁 味噌煮 さつまいもの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 383 Kcal タンパク質 11.1 g	味噌汁 あんかけ 南瓜のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 387 Kcal タンパク質 12.1 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 辛し和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 397 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 炒り豆腐 大根の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 379 Kcal タンパク質 13.9 g	味噌汁 卵とじ おふくろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 370 Kcal タンパク質 12.8 g	味噌汁 煮物 金平インゲン ふりかけ 軟飯 エネルギー 377 Kcal タンパク質 10.4 g	味噌汁 信田煮 やわらか納豆 五目豆腐 軟飯 エネルギー 454 Kcal タンパク質 16.3 g
昼	さばのムニエル 里芋の胡麻味噌煮 大根のマヨネーズ和え フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム エネルギー 848 Kcal タンパク質 25.7 g	豆腐と豚肉の味噌煮 酢の物 さつまいものクリーム煮 フルーツ 牛乳 軟飯 リンゴムース エネルギー 843 Kcal タンパク質 27.4 g	炊き合わせ おろし和え きゃべつのサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 黒糖プリン エネルギー 725 Kcal タンパク質 27.6 g	焼きうどん さつま芋サラダ パンナコッタ 牛乳 おにぎり 桃ゼリー エネルギー 761 Kcal タンパク質 24.1 g	肉じゃが コーンとキャベツのサラダ みぞれ酢和え リンゴのコンポート 牛乳 軟飯 さつま芋焼きプリン エネルギー 757 Kcal タンパク質 22.9 g	牛肉の柳川風煮 冷奴 南瓜のポタージュ フルーツ 牛乳 軟飯 杏仁豆腐 エネルギー 796 Kcal タンパク質 27.1 g	卵とじ サラダ カレー汁 ヨーグルと和え 牛乳 軟飯 洋ナシムース エネルギー 841 Kcal タンパク質 29.0 g
夕	ビーフンのスープ煮 白和え 味噌煮 軟飯 エネルギー 524 Kcal タンパク質 21.3 g	炊き合わせ 胡麻和え スパゲッティサラダ 軟飯 エネルギー 439 Kcal タンパク質 21.2 g	豆腐の和風ステーキ 五目煮 大根と牛こまの煮込み 軟飯 エネルギー 566 Kcal タンパク質 24.0 g	魚と野菜の炊き合せ 煮物 豆腐サラダ 軟飯 エネルギー 549 Kcal タンパク質 25.7 g	魚のアーモンド焼き 卵とじ 酢物 軟飯 エネルギー 559 Kcal タンパク質 30.3 g	鰯の塩焼き ピーナツバター和え 煮物 軟飯 エネルギー 575 Kcal タンパク質 27.0 g	赤魚の煮物 酢の物 長芋の白煮 軟飯 エネルギー 475 Kcal タンパク質 21.2 g
言十	エネルギー 1,755 Kcal タンパク質 58.1 g	エネルギー 1,669 Kcal タンパク質 60.7 g	エネルギー 1,688 Kcal タンパク質 65.0 g	エネルギー 1,689 Kcal タンパク質 63.7 g	エネルギー 1,686 Kcal タンパク質 66.0 g	エネルギー 1,748 Kcal タンパク質 64.5 g	エネルギー 1,770 Kcal タンパク質 66.5 g