

老健常食献立表

	4月16日(月)	4月17日(火)	4月18日(水)	4月19日(木)	4月20日(金)	4月21日(土)	4月22日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 399 Kcal タンパク質 14.3 g	味噌汁 味噌煮 大根のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 383 Kcal タンパク質 14.0 g	味噌汁 玉子とじ 馬鈴薯のカレー炒め ふりかけ 軟飯 エネルギー 404 Kcal タンパク質 14.6 g	味噌汁 煮物 煮ころがし ふりかけ 軟飯 エネルギー 400 Kcal タンパク質 14.0 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 納豆 佃煮 軟飯 エネルギー 408 Kcal タンパク質 13.8 g	味噌汁 炒り豆腐 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 403 Kcal タンパク質 16.7 g	味噌汁 煮物 オムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 401 Kcal タンパク質 14.6 g
昼	肉団子のはくさい鍋 ソーメンサラダ 煮付け アイソカルセリ 牛乳 軟飯 ワッフル エネルギー 692 Kcal タンパク質 24.3 g	肉豆腐 厚揚げのチャンプル シーチキンサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 さつま芋のムース エネルギー 773 Kcal タンパク質 27.3 g	筑前煮 南瓜サラダ 卵とじ フルーツ 牛乳 軟飯 お誕生会 エネルギー 912 Kcal タンパク質 26.4 g	厚揚げと豚肉のみそ煮 五目ナムル 春雨サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 とうふの抹茶ムース エネルギー 743 Kcal タンパク質 27.0 g	山かけそば 冷奴 南瓜のあんかけ 胡麻プリン 牛乳 いなり寿司 甘藷入り羊羹 エネルギー 738 Kcal タンパク質 29.0 g	豆腐と海老の蒸し物 よごし 野菜のそぼろ煮 杏仁フルーツ 牛乳 軟飯 パンプディング エネルギー 738 Kcal タンパク質 23.1 g	肉じゃが 酢物 冷奴 南瓜焼きぶりん 牛乳 軟飯 三色もち エネルギー 782 Kcal タンパク質 27.7 g
夕	魚のカレー風味ムニエル 海老の菊花おろし和え 卵とじ 軟飯 エネルギー 518 Kcal タンパク質 25.4 g	海老のかき揚げ 大根おろし 厚焼き卵の盛り合わせ 軟飯 エネルギー 509 Kcal タンパク質 19.9 g	照り焼き 塩炒め 酢物 軟飯 エネルギー 529 Kcal タンパク質 24.1 g	魚のフィレパン粉焼き 牛肉と大根のごった煮 お肉ソーとわかめのサラダ 軟飯 エネルギー 598 Kcal タンパク質 27.5 g	魚のおろし煮 ピーナツ和え 子いかの煮付け 軟飯 エネルギー 543 Kcal タンパク質 23.2 g	鯖のプロパンス風 お肉ソーと菊花のお浸し 酢物 軟飯 エネルギー 559 Kcal タンパク質 18.9 g	かれいの生姜煮 酢物 ポテトサラダ 軟飯 エネルギー 522 Kcal タンパク質 25.5 g
言十	エネルギー 1,609 Kcal タンパク質 64.0 g	エネルギー 1,665 Kcal タンパク質 61.2 g	エネルギー 1,845 Kcal タンパク質 65.1 g	エネルギー 1,741 Kcal タンパク質 68.5 g	エネルギー 1,689 Kcal タンパク質 66.0 g	エネルギー 1,700 Kcal タンパク質 58.7 g	エネルギー 1,705 Kcal タンパク質 67.8 g