

老健常食献立表

	4月23日(月)	4月24日(火)	4月25日(水)	4月26日(木)	4月27日(金)	4月28日(土)	4月29日(日)
卓月	味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 おしんことう腐の卵とじ ふりかけ 軟飯 エネルギー 433 Kcal タンパク質 16.0 g	味噌汁 炒り豆腐 ハクサイの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 371 Kcal タンパク質 13.8 g	味噌汁 煮びたし よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 367 Kcal タンパク質 12.8 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 431 Kcal タンパク質 11.1 g	味噌汁 ひじき炒り煮 南瓜の鶏肉あんかけ 納豆 軟飯 エネルギー 461 Kcal タンパク質 16.6 g	味噌汁 彩り野菜信田 野菜炒め ふりかけ 軟飯 エネルギー 410 Kcal タンパク質 14.1 g	味噌汁 じゃがいも金平 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 362 Kcal タンパク質 10.9 g
昼	豆腐ハンバーグ キャベツのサラダ かぶとシメジの柚香あ フルーツ 牛乳 軟飯 さつま芋焼きプリン エネルギー 755 Kcal タンパク質 29.6 g	肉じゃが 冷奴 ブロッコリーの胡麻和え フルーツ 牛乳 軟飯 コーヒームス エネルギー 711 Kcal タンパク質 25.4 g	八宝菜のアンカ焼きそば 南瓜のサラダ とろろいも フルーツゼリー 牛乳 おにぎり 苺クレープ エネルギー 771 Kcal タンパク質 24.1 g	肉豆腐風ごった煮 あまだいバジタロ マカロニサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 おしんことう腐のプリン エネルギー 767 Kcal タンパク質 36.3 g	炊き合わせ いかのマリネサラダ そぼろ高野豆腐 フルーツ 牛乳 軟飯 菊花ゼリー エネルギー 681 Kcal タンパク質 25.0 g	千草焼き 甘藷の有馬煮 具だくさんコンソープ フルーツポンチ 牛乳 軟飯 パンパディング エネルギー 807 Kcal タンパク質 30.0 g	豚肉の柳川風煮 冷奴 おろし和え 焼きリンゴ 牛乳 筍ごはん おはぎ エネルギー 740 Kcal タンパク質 29.6 g
夕	鯖の塩焼き おとと芋のバター炒め インゲンの胡麻和え 軟飯 エネルギー 523 Kcal タンパク質 24.8 g	煮魚 南瓜の煮物 マヨネーズ和え 軟飯 エネルギー 512 Kcal タンパク質 22.2 g	煮魚 大根の煮物 酢の物 軟飯 エネルギー 472 Kcal タンパク質 23.9 g	魚のアーモンド焼き 煮物 長芋と山菜のもずく酢 軟飯 エネルギー 504 Kcal タンパク質 25.1 g	あつもん 青菜のコーン和え 山菜の煮付け 軟飯 エネルギー 545 Kcal タンパク質 23.6 g	いろつけ だし巻き卵 牛肉と大根のごった煮 軟飯 エネルギー 523 Kcal タンパク質 25.8 g	刺身 煮物 春野菜のピナッツ和え 軟飯 エネルギー 586 Kcal タンパク質 30.9 g
言十	エネルギー 1,711 Kcal タンパク質 70.4 g	エネルギー 1,594 Kcal タンパク質 61.4 g	エネルギー 1,610 Kcal タンパク質 60.8 g	エネルギー 1,702 Kcal タンパク質 72.5 g	エネルギー 1,687 Kcal タンパク質 65.2 g	エネルギー 1,740 Kcal タンパク質 69.9 g	エネルギー 1,688 Kcal タンパク質 71.4 g