

老健常食献立表

	4月30日(月)	5月1日(火)	5月2日(水)	5月3日(木)	5月4日(金)	5月5日(土)	5月6日(日)
卓月	味噌汁 信田煮 インゲンの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 376 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 卵とじ 辛し和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 356 Kcal タンパク質 12.4 g	味噌汁 インゲンの煮物 炒め物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 349 Kcal タンパク質 10.2 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 ブロッコリーのサラダ ふりかけ 軟飯 エネルギー 432 Kcal タンパク質 14.2 g	味噌汁 大根のきんぴら さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 373 Kcal タンパク質 9.0 g	味噌汁 南瓜のそぼろあんかけ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 366 Kcal タンパク質 11.4 g	味噌汁 野菜炒め 味噌煮 納豆 軟飯 エネルギー 437 Kcal タンパク質 16.4 g
昼	大根と里芋の煮物 おろし和え 山菜の煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 かたどプリン エネルギー 629 Kcal タンパク質 19.8 g	鯛の華風辛味焼き マセドアンサラダ らっきょう フルーツ 牛乳 軟飯 洋梨ゼリー エネルギー 743 Kcal タンパク質 28.5 g	いなりうどん 南瓜のサラダ 豆乳ヨーグルトプリン 牛乳 枝豆ごはん 抹茶ゼリー エネルギー 730 Kcal タンパク質 21.9 g	煮物 あまだいバジタウー おろし ココアプリン 牛乳 赤飯 三色もち エネルギー 779 Kcal タンパク質 34.0 g	肉じゃが 酢物 粕煮 フルーツ 牛乳 筍ごはん リンゴムース エネルギー 711 Kcal タンパク質 24.8 g	豆腐と海老の蒸し物 卵とじ 大根サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 鯛焼き エネルギー 744 Kcal タンパク質 23.1 g	八宝菜 なめこ豆腐 酢和え フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 杏仁豆腐 エネルギー 687 Kcal タンパク質 29.0 g
夕	甘酢あんかけ レバーオムレツ 冷奴 軟飯 エネルギー 656 Kcal タンパク質 34.4 g	肉団子の煮物 胡麻和え 煮物 軟飯 エネルギー 504 Kcal タンパク質 25.5 g	いろつけ さつま芋と大豆の胡麻 酢物 軟飯 エネルギー 492 Kcal タンパク質 27.1 g	天婦羅 おくら入りとろろ 卵豆腐の蟹あんかけ 軟飯 エネルギー 566 Kcal タンパク質 21.5 g	鮭の柚庵焼き 白和え 華風和え 軟飯 エネルギー 524 Kcal タンパク質 25.0 g	魚と野菜の炊き合わせ 酢物 スパゲッティサラダ 軟飯 エネルギー 468 Kcal タンパク質 23.3 g	鯖の味噌焼き ポテトサラダ 山芋の酢物 軟飯 エネルギー 616 Kcal タンパク質 22.2 g
言十	エネルギー 1,661 Kcal タンパク質 67.2 g	エネルギー 1,603 Kcal タンパク質 66.4 g	エネルギー 1,571 Kcal タンパク質 59.2 g	エネルギー 1,777 Kcal タンパク質 69.7 g	エネルギー 1,608 Kcal タンパク質 58.8 g	エネルギー 1,578 Kcal タンパク質 57.8 g	エネルギー 1,740 Kcal タンパク質 67.6 g