

老健常食献立表

	5月7日(月)	5月8日(火)	5月9日(水)	5月10日(木)	5月11日(金)	5月12日(土)	5月13日(日)
卓月	味噌汁 炒り豆腐 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 410 Kcal タンパク質 16.4 g	味噌汁 おふくろ煮 甘藷のうま煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 402 Kcal タンパク質 12.4 g	味噌汁 味噌煮 若竹煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 356 Kcal タンパク質 13.1 g	味噌汁 胡麻和え 南瓜のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 454 Kcal タンパク質 17.2 g	味噌汁 ひじき炒り煮 信田煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 403 Kcal タンパク質 14.2 g	味噌汁 田舎煮 オムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 392 Kcal タンパク質 14.2 g	味噌汁 卵とじ インゲンのピリ辛煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 411 Kcal タンパク質 14.5 g
昼	鮭の粕漬け焼き 冷奴 豚しゃぶサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 ワッフル エネルギー 702 Kcal タンパク質 31.4 g	あんかけ塩ラーメン 南瓜の田楽 カクテルゼリー 牛乳 おにぎり とうふのあずきムース エネルギー 765 Kcal タンパク質 25.7 g	ポークジンジャー 大根の有馬煮 酢の物 フルーツ 牛乳 軟飯 お米のムース エネルギー 651 Kcal タンパク質 19.3 g	豚肉と里芋の胡麻味噌 大根サラダ 味噌煮 フルーツ 牛乳 軟飯 林檎ゼリー エネルギー 675 Kcal タンパク質 23.0 g	ビーフンのスープ煮 ミモザサラダ おひたし フルーツ 牛乳 軟飯 コーヒゼリー エネルギー 733 Kcal タンパク質 24.2 g	豆腐と海老の蒸し物 煮物 粕煮 アイソカルゼリー 牛乳 軟飯 パンプディング エネルギー 745 Kcal タンパク質 27.1 g	八宝菜風 冷奴 酢物 フルーツ 牛乳 筍ごはん 甘藷入り羊羹 エネルギー 738 Kcal タンパク質 35.4 g
夕	ミートローフ 酢物 いかと厚揚げの煮物 軟飯 エネルギー 516 Kcal タンパク質 22.8 g	炊き合わせ 白身魚のすり身蒸し 華風あえ 軟飯 エネルギー 557 Kcal タンパク質 23.3 g	鯖の唐揚げ梅しソース 伏見卵 辛子和え 軟飯 エネルギー 669 Kcal タンパク質 29.7 g	天婦羅 大根おろし 豆腐と蟹のトマトスープ煮 軟飯 エネルギー 541 Kcal タンパク質 20.3 g	鰯のカレームニエル さっぱりとろみおでん 変わり玉子焼き 軟飯 エネルギー 602 Kcal タンパク質 30.0 g	いろいろつけ 大根と人参の炒め蒸し 山芋の酢物 軟飯 エネルギー 533 Kcal タンパク質 19.1 g	魚の中華あんかけ 煮物 味噌煮 軟飯 エネルギー 555 Kcal タンパク質 27.6 g
言十	エネルギー 1,628 Kcal タンパク質 70.6 g	エネルギー 1,724 Kcal タンパク質 61.4 g	エネルギー 1,676 Kcal タンパク質 62.1 g	エネルギー 1,670 Kcal タンパク質 60.5 g	エネルギー 1,738 Kcal タンパク質 68.4 g	エネルギー 1,670 Kcal タンパク質 60.4 g	エネルギー 1,704 Kcal タンパク質 77.5 g