

老健常食献立表

	5月14日(月)	5月15日(火)	5月16日(水)	5月17日(木)	5月18日(金)	5月19日(土)	5月20日(日)
卓月	味噌汁 おふくろ煮 キャベツのチャンプル ふりかけ 軟飯 エネルギー 392 Kcal タンパク質 12.6 g	味噌汁 インゲンのピリ辛がらめ 小松菜のトロみ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 367 Kcal タンパク質 10.7 g	味噌汁 炒り豆腐 煮浸し ふりかけ 軟飯 エネルギー 392 Kcal タンパク質 16.3 g	味噌汁 ひじき炒り煮 馬鈴薯のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 408 Kcal タンパク質 13.3 g	味噌汁 南瓜の蟹あんかけ 大根の中華炒め ふりかけ 軟飯 エネルギー 374 Kcal タンパク質 11.1 g	味噌汁 田舎煮 さつま芋の煮物 納豆 軟飯 エネルギー 424 Kcal タンパク質 14.8 g	味噌汁 煮びたし あんかけ ふきのとう味噌 軟飯 エネルギー 362 Kcal タンパク質 13.3 g
昼	味噌じゃが 和え物 冷奴 フルーツ 牛乳 軟飯 洋ナシムース エネルギー 707 Kcal タンパク質 23.7 g	白身魚と野菜の香味煮 春雨サラダ 長芋と山菜のもずく酢 フルーツ 牛乳 軟飯 あずきミルクもち エネルギー 648 Kcal タンパク質 27.4 g	厚揚げと豚肉のみそ煮 南瓜のサラダ ほうれん草の胡麻和え フルーツ 牛乳 軟飯 桃ゼリー エネルギー 728 Kcal タンパク質 23.6 g	山かけそば おろし和え 煮豆 パンナコッタ 牛乳 海苔巻 シューロールケーキ エネルギー 777 Kcal タンパク質 27.7 g	やわらかハンバーグ マカロニサラダ 卵とじ フルーツ 牛乳 軟飯 ヨーヒ牛乳プリン エネルギー 780 Kcal タンパク質 29.1 g	じゃがいものうま煮 なめこ豆腐 キャベツの酢物 フルーツポンチ 牛乳 軟飯 抹茶豆乳プリン エネルギー 720 Kcal タンパク質 23.4 g	卵の野菜アンカケ 冷やしとろろおろし入り スパゲティサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶あんみつ エネルギー 743 Kcal タンパク質 28.6 g
夕	鮭のムニエル 大根と人参の炒り煮 華風和え 軟飯 エネルギー 562 Kcal タンパク質 23.0 g	カレーおからコロッケ 子いかに煮付け 白菜の酢の物 軟飯 エネルギー 658 Kcal タンパク質 22.7 g	鯖の味噌煮 おからのキッシュ 酢物 軟飯 エネルギー 543 Kcal タンパク質 28.3 g	いろつげ お浸し 友禅豆腐 軟飯 エネルギー 478 Kcal タンパク質 24.6 g	赤魚の信州蒸し かぶとシメジの柚香あ 茄子と豚挽きの炒め物 軟飯 エネルギー 507 Kcal タンパク質 25.2 g	魚の中華あんかけ 牛蒡と白滝のそぼろ煮 ピーナツバター和え 軟飯 エネルギー 481 Kcal タンパク質 23.8 g	根菜と魚の煮物 いかとわけぎのぬた 五目煮豆 軟飯 エネルギー 504 Kcal タンパク質 30.0 g
言十	エネルギー 1,661 Kcal タンパク質 59.3 g	エネルギー 1,673 Kcal タンパク質 60.8 g	エネルギー 1,663 Kcal タンパク質 68.2 g	エネルギー 1,663 Kcal タンパク質 65.6 g	エネルギー 1,661 Kcal タンパク質 65.4 g	エネルギー 1,625 Kcal タンパク質 62.0 g	エネルギー 1,609 Kcal タンパク質 71.9 g