

老健常食献立表

	5月21日(月)	5月22日(火)	5月23日(水)	5月24日(木)	5月25日(金)	5月26日(土)	5月27日(日)
卓月	味噌汁 味噌煮 さつまいもの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 383 Kcal タンパク質 11.1 g	味噌汁 あんかけ 南瓜のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 387 Kcal タンパク質 12.1 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 辛し和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 397 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 炒り豆腐 大根の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 379 Kcal タンパク質 13.9 g	味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 おふくろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 385 Kcal タンパク質 12.8 g	味噌汁 煮物 金平インゲン ふりかけ 軟飯 エネルギー 377 Kcal タンパク質 10.4 g	味噌汁 信田煮 やわらか納豆 五目豆腐 軟飯 エネルギー 454 Kcal タンパク質 16.3 g
昼	豆腐の五目炒めアツカ 魚ダシの野菜あんか 春雨サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 ぜんざい エネルギー 762 Kcal タンパク質 27.4 g	鰯の華風辛味焼き マセドアンサラダ 大根のよごし フルーツ 牛乳 軟飯 きなこミルクプリン エネルギー 806 Kcal タンパク質 33.6 g	厚揚げと豚肉のみそ煮 大根おろし チーズサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 コリアムース エネルギー 808 Kcal タンパク質 28.8 g	焼きうどん 南瓜のサラダ 冷奴 フルーツゼリー 牛乳 おにぎり キャロットゼリー エネルギー 719 Kcal タンパク質 23.2 g	卵とじ キャベツと鮭フレークの和え うのはな炒り フルーツ 牛乳 軟飯 ショートケーキ エネルギー 936 Kcal タンパク質 30.6 g	味噌じゃが 大根の炒め煮 ピーナツ和え フルーツポンチ 牛乳 軟飯 さつま芋焼きプリン エネルギー 764 Kcal タンパク質 22.6 g	千草焼き 酢物 冷奴 南瓜焼きぷりん 牛乳 軟飯 コーヒゼリー エネルギー 757 Kcal タンパク質 29.6 g
夕	豆腐ハンバーグ 大根おろし 金時豆 軟飯 エネルギー 497 Kcal タンパク質 19.5 g	肉団子の煮物 胡麻和え 厚揚げときのこの炒め 軟飯 エネルギー 504 Kcal タンパク質 25.7 g	いろつけ 大根のそぼろ煮 酢物 軟飯 エネルギー 449 Kcal タンパク質 25.9 g	さばの味噌煮 和え物 白菜の煮込み 軟飯 エネルギー 553 Kcal タンパク質 22.3 g	鰹の南蛮漬け 豆腐のあんかけ 炒り煮 軟飯 エネルギー 533 Kcal タンパク質 23.1 g	おでん 豚汁 かぶのツナ和え 軟飯 エネルギー 525 Kcal タンパク質 25.1 g	さけのタルタルソース お浸し 大根のきんぴら 軟飯 エネルギー 522 Kcal タンパク質 22.0 g
言十	エネルギー 1,642 Kcal タンパク質 58.0 g	エネルギー 1,697 Kcal タンパク質 71.4 g	エネルギー 1,654 Kcal タンパク質 68.1 g	エネルギー 1,651 Kcal タンパク質 59.4 g	エネルギー 1,854 Kcal タンパク質 66.5 g	エネルギー 1,666 Kcal タンパク質 58.1 g	エネルギー 1,733 Kcal タンパク質 67.9 g