

老健常食献立表

	4月7日(月)	4月8日(火)	4月9日(水)	4月10日(木)	4月11日(金)	4月12日(土)	4月13日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 383 Kcal タンパク質 14.1 g	味噌汁 炒り豆腐 プレーンオムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 428 Kcal タンパク質 19.4 g	味噌汁 玉子とじ 馬鈴薯のカレー炒め ふりかけ 軟飯 エネルギー 388 Kcal タンパク質 14.9 g	味噌汁 煮物 煮ころがし ふりかけ 軟飯 エネルギー 382 Kcal タンパク質 13.8 g	味噌汁 大根のしのだ煮 煮びたし ふりかけ 軟飯 エネルギー 358 Kcal タンパク質 11.3 g	味噌汁 味噌煮 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 エネルギー 436 Kcal タンパク質 15.6 g	味噌汁 煮物 大根の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 337 Kcal タンパク質 10.9 g
昼	菊しゅうまい ソーメンサラダ 煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 旬の苺のぼふケーキ エネルギー 771 Kcal タンパク質 27.1 g	豚肉の胡麻味噌煮 のっぺい風煮物 春野菜の胡麻味噌和え フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳わらびもち エネルギー 669 Kcal タンパク質 25.6 g	春ますの甘酢あんかけ 春雨サラダ ほうれん草と卵のソテー フルーツ 牛乳 軟飯 小豆ようかん エネルギー 752 Kcal タンパク質 31.2 g	鮭のミエルマスタートソース 五目ナムル 長芋の白煮 フルーツ 牛乳 軟飯 きなこミルクプリン エネルギー 813 Kcal タンパク質 32.2 g	山菜そば 南瓜サラダ 豆豆腐プリン 牛乳 おにぎり 林檎のゼリー エネルギー 685 Kcal タンパク質 24.2 g	豆腐と海老の蒸し物 さつま芋の煮物 和えもの フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 あんぱん エネルギー 751 Kcal タンパク質 23.3 g	牛肉の柳川風煮 酢物 冷奴 南瓜焼きぶりん 牛乳 しそ飯 苺ムース エネルギー 791 Kcal タンパク質 29.8 g
夕	魚のおろし煮 もずくの酢物 鶏肉と蓮根のうま煮 軟飯 エネルギー 522 Kcal タンパク質 22.8 g	赤魚の信州蒸し 友禅豆腐 胡麻和え 軟飯 エネルギー 571 Kcal タンパク質 28.5 g	和風ハンバーグ 粕煮 酢物 軟飯 エネルギー 443 Kcal タンパク質 19.1 g	酢豚 牛肉と大根のごった煮 お肉の山吹きあえ 軟飯 エネルギー 484 Kcal タンパク質 18.0 g	魚と野菜の炊き合せ 山芋の酢物 変わり玉子焼き 軟飯 エネルギー 570 Kcal タンパク質 27.9 g	銀鱈の鍋照り焼き 鶏レバーの甘露煮 酢物 軟飯 エネルギー 501 Kcal タンパク質 19.3 g	かれいの生姜煮 牛蒡のサラダ ほたるいかの酢物 軟飯 エネルギー 467 Kcal タンパク質 24.7 g
言十	エネルギー 1,676 Kcal タンパク質 64.0 g	エネルギー 1,668 Kcal タンパク質 73.5 g	エネルギー 1,583 Kcal タンパク質 65.2 g	エネルギー 1,679 Kcal タンパク質 64.0 g	エネルギー 1,613 Kcal タンパク質 63.4 g	エネルギー 1,688 Kcal タンパク質 58.2 g	エネルギー 1,595 Kcal タンパク質 65.4 g

4月 うづき(卯月) 卯の花が咲く月ということに由来しているそうです。