

老健常食献立表

	4月14日(月)	4月15日(火)	4月16日(水)	4月17日(木)	4月18日(金)	4月19日(土)	4月20日(日)
卓月	味噌汁 おふくろ煮 炒め物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 365 Kcal タンパク質 10.9 g	味噌汁 インゲンのピリ辛がらめ 小松菜のとりみ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 374 Kcal タンパク質 12.0 g	味噌汁 炒り豆腐 水菜の煮浸し ふりかけ 軟飯 エネルギー 370 Kcal タンパク質 15.3 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 402 Kcal タンパク質 14.1 g	味噌汁 南瓜の蟹あんかけ 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 エネルギー 433 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 田舎煮 さつま芋の煮物 納豆 軟飯 エネルギー 405 Kcal タンパク質 14.3 g	味噌汁 煮びたし 卵とじ ふりかけ 軟飯 エネルギー 369 Kcal タンパク質 14.0 g
昼	味噌じゃが 白菜のサラダ 冷奴 フルーツ 牛乳 軟飯 五豆どら焼き エネルギー 719 Kcal タンパク質 26.1 g	白身魚と野菜の香味煮 春雨サラダ もずく酢 フルーツ 牛乳 軟飯 オレンジヨーグルト エネルギー 611 Kcal タンパク質 28.8 g	赤魚の粕漬け焼き 南瓜のサラダ 法連草の白胡麻和え フルーツ&ゼリー 牛乳 軟飯 抹茶葛湯 エネルギー 724 Kcal タンパク質 28.9 g	八宝菜のアンカ焼きそば キャベツのサラダ 煮豆 桃のゼリー 牛乳 海苔巻 珈琲ようかん エネルギー 752 Kcal タンパク質 28.5 g	肉団子の煮物 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 776 Kcal タンパク質 32.6 g	お肉の和風キッシュ なめこ豆腐 キャベツの酢物 フルーツポンチ 牛乳 軟飯 アップルディング エネルギー 729 Kcal タンパク質 29.1 g	卵豆腐の野菜アンカケ 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 若布ご飯 梅と豆乳のムース エネルギー 757 Kcal タンパク質 25.2 g
夕	鮭のムニエル 大根と人参の炒り煮 粕和え 軟飯 エネルギー 541 Kcal タンパク質 23.4 g	春キャベツコロケ 子いかの煮付け 白和え 軟飯 エネルギー 620 Kcal タンパク質 15.3 g	豆腐ハンバーグ だし巻き卵 煮付け 軟飯 エネルギー 518 Kcal タンパク質 24.8 g	鯖の味噌煮 五目とろろ 茄子と豚挽きの炒め物 軟飯 エネルギー 513 Kcal タンパク質 25.9 g	いろつけ 大根おろし 味噌煮 軟飯 エネルギー 453 Kcal タンパク質 23.1 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 465 Kcal タンパク質 23.3 g	根菜と魚の煮物 いかとわけぎのぬた マヨネーズ和え 軟飯 エネルギー 456 Kcal タンパク質 26.2 g
言十	エネルギー 1,625 Kcal タンパク質 60.4 g	エネルギー 1,605 Kcal タンパク質 56.1 g	エネルギー 1,612 Kcal タンパク質 69.0 g	エネルギー 1,667 Kcal タンパク質 68.5 g	エネルギー 1,662 Kcal タンパク質 68.7 g	エネルギー 1,599 Kcal タンパク質 66.7 g	エネルギー 1,582 Kcal タンパク質 65.4 g