

老健常食献立表

	4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)	4月26日(土)	4月27日(日)
卓月	味噌汁 ひじきの炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯	味噌汁 大根の煮物 南瓜のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯	味噌汁 白菜の煮物 おくらのおかか和え ふりかけ 軟飯	味噌汁 インゲンのピリ辛煮 さつまいもの煮物 ふりかけ 軟飯	味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 五目豆腐野菜あんかけ ふりかけ 軟飯	味噌汁 卵とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯	味噌汁 信田煮 いなりの五目巻き やわらか納豆 軟飯
	エネルギー 379 Kcal タンパク質 14.4 g	エネルギー 389 Kcal タンパク質 13.1 g	エネルギー 333 Kcal タンパク質 11.4 g	エネルギー 359 Kcal タンパク質 9.9 g	エネルギー 389 Kcal タンパク質 12.6 g	エネルギー 338 Kcal タンパク質 12.8 g	エネルギー 396 Kcal タンパク質 15.9 g
昼	肉じゃが 大根のよごし 春雨サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 黒糖まんじゅう	スズキのマスタード焼き マセドアンサラダ 里芋の煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 ココアムース	いなりうどん 南瓜のサラダ フルーツポンチ 牛乳 枝豆ごはん ショートケーキ	豆腐と豚肉の味噌煮 チーズサラダ みぞれ酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 フルーツグラタン	鯖の味噌焼 酢の物 うのはな炒り フルーツ 牛乳 軟飯 きなこブラマンジェ	キャベツクリームシチュ 白菜サラダ スクランブルエッグ フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶ゼリー	豚肉の柳川風煮 冷奴 大根サラダ フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 オレンジプリン
	エネルギー 677 Kcal タンパク質 22.4 g	エネルギー 806 Kcal タンパク質 32.3 g	エネルギー 924 Kcal タンパク質 23.9 g	エネルギー 751 Kcal タンパク質 29.7 g	エネルギー 838 Kcal タンパク質 32.4 g	エネルギー 777 Kcal タンパク質 28.2 g	エネルギー 745 Kcal タンパク質 30.2 g
夕	いろつけ 杓い草のゴマ和え 信田煮 軟飯	すき焼き風 海老とキャベツのピリ辛 長芋の甘酢和え 軟飯	煮魚 揚げだし豆腐 ゴマサラダ 軟飯	鮭の照り焼き 酢和え 長芋の白煮 軟飯	肉団子の煮物 豆腐のあんかけ ワサビポテサラ 軟飯	魚と野菜の揚げ浸し 南瓜の含め煮 いろとり 軟飯	魚と野菜の炊き合 ピーナッツ和え 酢のもの 軟飯
	エネルギー 552 Kcal タンパク質 20.9 g	エネルギー 483 Kcal タンパク質 22.4 g	エネルギー 521 Kcal タンパク質 24.3 g	エネルギー 483 Kcal タンパク質 22.2 g	エネルギー 478 Kcal タンパク質 24.0 g	エネルギー 570 Kcal タンパク質 20.3 g	エネルギー 441 Kcal タンパク質 24.4 g
言十	エネルギー 1,608 Kcal タンパク質 57.7 g	エネルギー 1,678 Kcal タンパク質 67.8 g	エネルギー 1,778 Kcal タンパク質 59.6 g	エネルギー 1,593 Kcal タンパク質 61.8 g	エネルギー 1,705 Kcal タンパク質 69.0 g	エネルギー 1,685 Kcal タンパク質 61.3 g	エネルギー 1,582 Kcal タンパク質 70.5 g