

老健常食献立表

	5月5日(月)	5月6日(火)	5月7日(水)	5月8日(木)	5月9日(金)	5月10日(土)	5月11日(日)
卓月	味噌汁 卵とじ 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 401 Kcal タンパク質 13.1 g	味噌汁 炒り豆腐 厚焼き卵 ふりかけ 軟飯 エネルギー 392 Kcal タンパク質 16.9 g	味噌汁 インゲンの煮物 さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 379 Kcal タンパク質 10.3 g	味噌汁 蟹玉あんかけ 辛し和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 405 Kcal タンパク質 15.1 g	味噌汁 ひじきの五色煮 野菜大豆煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 362 Kcal タンパク質 12.1 g	味噌汁 信田煮 大根のそぼろ煮 納豆 軟飯 エネルギー 404 Kcal タンパク質 17.0 g	味噌汁 おふくろ煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 329 Kcal タンパク質 11.7 g
昼	中華あんかけ 白胡麻和え 大根サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 鯛焼き エネルギー 655 Kcal タンパク質 19.0 g	豆腐と豚肉のみそ煮 甘藷の有馬煮 白菜のサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 グレフルワインゼリー エネルギー 679 Kcal タンパク質 22.7 g	鮭の粕漬け焼き 大根の煮物 中華風酢の物 フルーツ&ゼリー 牛乳 軟飯 抹茶ムース エネルギー 740 Kcal タンパク質 28.9 g	とろろそば 南瓜のミルク煮 コーヒゼリー 牛乳 おにぎり 豆乳プリン エネルギー 713 Kcal タンパク質 21.0 g	炊き合わせ コーンとキャベツのサラダ 大根のきんぴら フルーツ 牛乳 軟飯 栗入り抹茶ぜんざい エネルギー 756 Kcal タンパク質 27.0 g	おしんツウの和風キャシュ マヨネーズ和え キャベツのクリーム煮 フルーツ 牛乳 軟飯 フルーチェ エネルギー 692 Kcal タンパク質 27.3 g	八宝菜風 おさつサラダ おろし和え 梅酒林檎ゼリー 牛乳 筍ごはん 卵サンド エネルギー 821 Kcal タンパク質 31.0 g
夕	肉団子の煮物 とろろいも 華風和え 軟飯 エネルギー 484 Kcal タンパク質 22.5 g	煮魚 粕煮 シーチキンサラダ 軟飯 エネルギー 506 Kcal タンパク質 26.5 g	豆腐ハンバーグ 卵豆腐の蟹あんかけ 青菜の煮びたし 軟飯 エネルギー 454 Kcal タンパク質 21.5 g	白身魚のムニエル 酢の物 ピーナツバター和え 軟飯 エネルギー 445 Kcal タンパク質 21.8 g	竜田揚げ 煮物 缶と芋のバター炒め 軟飯 エネルギー 563 Kcal タンパク質 21.5 g	いろつけ 小松菜と挽肉の炒め物 炊き合わせ 軟飯 エネルギー 489 Kcal タンパク質 24.8 g	丸山の煮物 もずく酢 ポテトサラダ 軟飯 エネルギー 512 Kcal タンパク質 18.4 g
言十	エネルギー 1,540 Kcal タンパク質 54.6 g	エネルギー 1,577 Kcal タンパク質 66.1 g	エネルギー 1,573 Kcal タンパク質 60.7 g	エネルギー 1,563 Kcal タンパク質 57.9 g	エネルギー 1,681 Kcal タンパク質 60.6 g	エネルギー 1,585 Kcal タンパク質 69.1 g	エネルギー 1,662 Kcal タンパク質 61.1 g