

老健常食献立表

	5月12日(月)	5月13日(火)	5月14日(水)	5月15日(木)	5月16日(金)	5月17日(土)	5月18日(日)
卓月	味噌汁 インゲンの煮物 炒め物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 326 Kcal タンパク質 9.9 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 347 Kcal タンパク質 12.8 g	味噌汁 信田煮 炒り豆腐 ふりかけ 軟飯 エネルギー 371 Kcal タンパク質 14.9 g	味噌汁 卵とじ 五目豆腐野菜あんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 409 Kcal タンパク質 14.4 g	味噌汁 大根のきんぴら さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 362 Kcal タンパク質 10.0 g	味噌汁 南瓜のそぼろあん おくらのおかか和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 366 Kcal タンパク質 12.2 g	味噌汁 煮物 いなりの五目巻き 納豆 軟飯 エネルギー 407 Kcal タンパク質 16.1 g
昼	魚のニンニク焼き 山菜の煮付け ハクサイサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 たまご蒸しケーキ エネルギー 712 Kcal タンパク質 30.0 g	千草焼き 酢の物 煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 オレンジゼリー エネルギー 639 Kcal タンパク質 25.6 g	なめこ山菜うどん 重ね煮 きなこブラマンジェ 牛乳 巻き寿司 水ようかん エネルギー 722 Kcal タンパク質 24.7 g	味噌じゃが 炒り煮 コンとキャベツのサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 さつま芋焼きプリン エネルギー 747 Kcal タンパク質 25.0 g	鮭のマスタード焼き みぞれ酢和え 南瓜の田楽 フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶ゼリー エネルギー 722 Kcal タンパク質 26.4 g	豆腐と豚肉の味噌煮 とろろ芋 オープンオムレツ フルーツ 牛乳 軟飯 りんごムース エネルギー 702 Kcal タンパク質 29.5 g	炊き合わせ サラダ 和え物 フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 キャロットゼリー エネルギー 618 Kcal タンパク質 24.0 g
夕	スパニッシュパンケーキ 切干大根の煮物 南瓜のいとこ煮 軟飯 エネルギー 560 Kcal タンパク質 22.6 g	いろつけ おしん草のゴマ和え 豆腐と枝豆の豆乳煮 軟飯 エネルギー 551 Kcal タンパク質 22.1 g	さわらの田楽 おかか煮 長芋の甘酢和え 軟飯 エネルギー 521 Kcal タンパク質 26.3 g	魚のあんかけ マカロニサラダ 酢和え 軟飯 エネルギー 521 Kcal タンパク質 22.5 g	ポテトクリームシロツキ 豆腐あんかけ ハクサイの酢の物 軟飯 エネルギー 590 Kcal タンパク質 19.5 g	煮魚 豚肉とキャベツのピリ辛 大根サラダ 軟飯 エネルギー 518 Kcal タンパク質 25.5 g	鯖の味噌焼 玉子焼き おくらのおかか和え 軟飯 エネルギー 632 Kcal タンパク質 27.8 g
言十	エネルギー 1,598 Kcal タンパク質 62.5 g	エネルギー 1,537 Kcal タンパク質 60.5 g	エネルギー 1,614 Kcal タンパク質 65.9 g	エネルギー 1,677 Kcal タンパク質 61.9 g	エネルギー 1,674 Kcal タンパク質 55.9 g	エネルギー 1,586 Kcal タンパク質 67.2 g	エネルギー 1,657 Kcal タンパク質 67.9 g