

老健常食献立表

	5月19日(月)	5月20日(火)	5月21日(水)	5月22日(木)	5月23日(金)	5月24日(土)	5月25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 424 Kcal タンパク質 18.6 g	味噌汁 玉子とじ 新馬鈴薯の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 406 Kcal タンパク質 15.1 g	味噌汁 煮物 煮ころがし ふりかけ 軟飯 エネルギー 377 Kcal タンパク質 13.5 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 356 Kcal タンパク質 11.2 g	味噌汁 味噌煮 彩り野菜しのだ ふりかけ 軟飯 エネルギー 399 Kcal タンパク質 15.4 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 どらやき エネルギー 788 Kcal タンパク質 27.7 g	豚肉の胡麻味噌煮 大根の有馬煮 春野菜のカミ味噌和え フルーツ 牛乳 軟飯 きなこミルクプリン エネルギー 724 Kcal タンパク質 25.5 g	魚の南蛮漬け 春雨サラダ ほうれん草と卵のソテー フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶ようかん エネルギー 757 Kcal タンパク質 31.4 g	鰯のカレームニエル スパゲティーサラダ さっぱりとろみおでん フルーツ 牛乳 軟飯 苺プリン エネルギー 773 Kcal タンパク質 34.0 g	野菜ラーメン フルーツのおろし和え 豆豆プリン 牛乳 おにぎり りんごのゼリー エネルギー 660 Kcal タンパク質 23.4 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 牛乳 軟飯 パンプディング エネルギー 717 Kcal タンパク質 23.3 g	豚肉の柳川風煮 酢物 冷奴 さつま芋の焼きぶりん 牛乳 軟飯 豆乳オレンジムース エネルギー 779 Kcal タンパク質 30.8 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 505 Kcal タンパク質 23.3 g	赤魚の信州蒸し 友禅豆腐 胡麻和え 軟飯 エネルギー 561 Kcal タンパク質 28.1 g	肉団子のはくさい鍋 粕煮 酢物 軟飯 エネルギー 472 Kcal タンパク質 22.5 g	サーモンハンバーグ おふくろ煮 納豆の山吹きあえ 軟飯 エネルギー 522 Kcal タンパク質 17.7 g	かれいの生姜煮 山芋の酢物 変わり玉子焼き 軟飯 エネルギー 500 Kcal タンパク質 25.1 g	天婦羅 鶏レバーの甘露煮 酢物 軟飯 エネルギー 523 Kcal タンパク質 22.3 g	照り焼き ポテトサラダ ほたるいかの酢物 軟飯 エネルギー 539 Kcal タンパク質 19.3 g
言十	エネルギー 1,676 Kcal タンパク質 65.1 g	エネルギー 1,709 Kcal タンパク質 72.2 g	エネルギー 1,635 Kcal タンパク質 69.0 g	エネルギー 1,672 Kcal タンパク質 65.2 g	エネルギー 1,516 Kcal タンパク質 59.7 g	エネルギー 1,639 Kcal タンパク質 61.0 g	エネルギー 1,655 Kcal タンパク質 61.0 g