

# 老健常食献立表

	4月2日(月)	4月3日(火)	4月4日(水)	4月5日(木)	4月6日(金)	4月7日(土)	4月8日(日)
卓月	味噌汁 大根のきんぴら 味噌煮 ふりかけ 軟飯  E補給 - 362 Kcal タンパク質 12.1 g	味噌汁 イゲソのヒリ辛そば 野菜大豆煮 ふりかけ 軟飯  E補給 - 409 Kcal タンパク質 15.5 g	味噌汁 キャベツのソテー 味噌煮 ふりかけ 軟飯  E補給 - 371 Kcal タンパク質 11.4 g	味噌汁 千きり大根の信田煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯  E補給 - 365 Kcal タンパク質 11.2 g	味噌汁 卵とじ 里芋の胡麻和え ふりかけ 軟飯  E補給 - 425 Kcal タンパク質 14.9 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 よごし ふりかけ 軟飯  E補給 - 343 Kcal タンパク質 13.2 g	味噌汁 田舎煮 オムレツ 納豆 軟飯  E補給 - 361 Kcal タンパク質 15.0 g
昼	肉じゃが ぎせい豆腐 大根の和風サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 シュクリーム  E補給 - 776 Kcal タンパク質 26.5 g	魚の中華あんかけ ソーメンサラダ のっぺい風煮 フルーツ 牛乳 軟飯 モカ豆乳プリン  E補給 - 662 Kcal タンパク質 28.1 g	鮭の照り焼き 菜花の辛子和え 寄せ湯葉けんちん フルーツ 牛乳 軟飯 林檎ゼリー  E補給 - 662 Kcal タンパク質 31.9 g	かき揚げうどん 野菜とささみの三杯酢 カクテルフルーツ 牛乳 あなご巻き 桜もち  E補給 - 540 Kcal タンパク質 17.3 g	酢豚 青菜と糸寒天の和え物 山菜の煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 ドームケーキ  E補給 - 745 Kcal タンパク質 22.9 g	豆腐と海老の蒸し物 イタリアンサラダ 南瓜のそばろ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 ジャムサンド  E補給 - 692 Kcal タンパク質 19.3 g	大豆カレー 長芋のさっぱりサラダ 冷奴 フルーツ 牛乳 軟飯 ムース大福  E補給 - 744 Kcal タンパク質 24.1 g
夕	かわいいの唐揚げ 春キャベツと豚しゃぶ おから 軟飯  E補給 - 598 Kcal タンパク質 26.5 g	チーズのセバーク ホウ草の胡麻和え 卵とじ 軟飯  E補給 - 503 Kcal タンパク質 20.3 g	鶏肉のおろししぎ焼き ソウメンサラダ 北海煮 軟飯  E補給 - 514 Kcal タンパク質 19.1 g	鯖の味噌焼き 卵焼き 蓮根サラダ 軟飯  E補給 - 611 Kcal タンパク質 28.4 g	魚と野菜の炊き合 もずくの酢物 新じゃがの煮物 軟飯  E補給 - 456 Kcal タンパク質 22.2 g	肉団子の煮物 白オのしば漬け 五目煮 軟飯  E補給 - 448 Kcal タンパク質 21.3 g	焼き鰯の南蛮酢 焼き豆腐の含め煮 えびと白菜の酢もの 軟飯  E補給 - 448 Kcal タンパク質 27.7 g
言十	E補給 - 1,736 Kcal タンパク質 65.1 g	E補給 - 1,574 Kcal タンパク質 63.9 g	E補給 - 1,547 Kcal タンパク質 62.4 g	E補給 - 1,516 Kcal タンパク質 56.9 g	E補給 - 1,626 Kcal タンパク質 60.0 g	E補給 - 1,483 Kcal タンパク質 53.8 g	E補給 - 1,553 Kcal タンパク質 66.8 g