

老健常食献立表

	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)	6月7日(日)
卓月	味噌汁 きんぴら 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 394 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 大豆の煮物 インゲンの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 399 Kcal タンパク質 14.0 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 プレーンオムレツ 漬物 軟飯 エネルギー 402 Kcal タンパク質 13.2 g	味噌汁 煮びたし さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 367 Kcal タンパク質 10.8 g	味噌汁 ひじき炒り煮 新じゃがの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 407 Kcal タンパク質 14.0 g	味噌汁 田舎煮 卵とじ ふりかけ 軟飯 エネルギー 365 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 馬鈴薯の煮物 煮物 納豆 軟飯 エネルギー 400 Kcal タンパク質 16.2 g
昼	韓国風スパイク肉じゃが 白菜サラダ こかぶと人参の炒り煮 黒胡麻プリン 牛乳 軟飯 鯛焼き エネルギー 675 Kcal タンパク質 24.3 g	味噌ラーメン 胡麻和え 杏仁豆腐 牛乳 おにぎり 林檎ババロア エネルギー 739 Kcal タンパク質 25.1 g	豚肉のピザ風 春雨サラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 キャロットゼリー エネルギー 670 Kcal タンパク質 27.1 g	新じゃが入千草焼き ソーメンサラダ 信田煮 苺プリン 牛乳 軟飯 豆腐のチーズケーキ エネルギー 789 Kcal タンパク質 30.7 g	すきやき風煮 小松菜の和風春雨煮 白菜のおかか和え フルーツ 牛乳 軟飯 洋梨フルーツ エネルギー 649 Kcal タンパク質 23.9 g	菊しゅうまい 大豆サラダ クリームシチュ フルーツ 牛乳 軟飯 あんぱん エネルギー 846 Kcal タンパク質 31.6 g	炊き合わせ 漬物 酢物 豆乳プリン 牛乳 五穀ごはん 南瓜焼きプリン エネルギー 737 Kcal タンパク質 26.1 g
夕	鯖のおろし漬け いかとわけぎのぬた 五目煮 軟飯 エネルギー 565 Kcal タンパク質 23.3 g	魚のいろつけ カレー炒め ふんわり玉子焼き 軟飯 エネルギー 558 Kcal タンパク質 21.6 g	あげ出し豆腐 酢もの のっぺい風煮 軟飯 エネルギー 567 Kcal タンパク質 22.0 g	魚と野菜の炊き合 和え物 おからのよごし 軟飯 エネルギー 449 Kcal タンパク質 23.9 g	飛び魚のフライ おひたし ポーチドエッグの五目あん 軟飯 エネルギー 573 Kcal タンパク質 26.8 g	いろつけ 牛肉と大根のごった煮 お肉の山かけ 軟飯 エネルギー 486 Kcal タンパク質 16.8 g	鮭のムニエルタルソース 和え物 牛肉とじゃが芋の煮物 軟飯 エネルギー 570 Kcal タンパク質 23.5 g
言十	エネルギー 1,634 Kcal タンパク質 61.0 g	エネルギー 1,696 Kcal タンパク質 60.7 g	エネルギー 1,639 Kcal タンパク質 62.3 g	エネルギー 1,605 Kcal タンパク質 65.4 g	エネルギー 1,629 Kcal タンパク質 64.7 g	エネルギー 1,697 Kcal タンパク質 61.8 g	エネルギー 1,707 Kcal タンパク質 65.8 g