

老健常食献立表

| | 5月28日(月) | 5月29日(火) | 5月30日(水) | 5月31日(木) | 6月1日(金) | 6月2日(土) | 6月3日(日) |
|----|--|--|--|--|---|---|--|
| 卓月 | 味噌汁 ひじき炒り煮 よごし ふりかけ 軟飯 E摂キ ⁺ - 419 Kcal タバ ⁺ ク質 15.2 g | 味噌汁 味噌煮 大根のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 E摂キ ⁺ - 391 Kcal タバ ⁺ ク質 15.0 g | 味噌汁 玉子とじ 馬鈴薯のカレー炒め ふりかけ 軟飯 E摂キ ⁺ - 406 Kcal タバ ⁺ ク質 15.2 g | 味噌汁 煮物 五目煮豆 ふりかけ 軟飯 E摂キ ⁺ - 405 Kcal タバ ⁺ ク質 15.5 g | 味噌汁 しのだ煮 納豆 ふりかけ 軟飯 E摂キ ⁺ - 406 Kcal タバ ⁺ ク質 14.3 g | 味噌汁 炒り豆腐 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E摂キ ⁺ - 388 Kcal タバ ⁺ ク質 15.5 g | 味噌汁 煮物 煮物 ふりかけ 軟飯 E摂キ ⁺ - 365 Kcal タバ ⁺ ク質 12.1 g |
| 昼 | 鮭のムニエル 青菜の山海漬け いかのピーナツ和え フルーツ 牛乳 軟飯 ワッフル E摂キ ⁺ - 697 Kcal タバ ⁺ ク質 29.7 g | いなりうどん 豆腐サラダ ヨーグルトサラダ 牛乳 押し寿司 いちごクレープ E摂キ ⁺ - 715 Kcal タバ ⁺ ク質 28.5 g | 豆腐と海老の蒸し物 ソーメンサラダ 酒粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 林檎ゼリー E摂キ ⁺ - 686 Kcal タバ ⁺ ク質 18.2 g | 豆腐と豚肉の味噌煮 夏豆の卵とじ おろし和え フルーツ 牛乳 軟飯 みたらし団子 E摂キ ⁺ - 720 Kcal タバ ⁺ ク質 30.6 g | 味噌じゃが 酢の物 青菜の胡麻和え フルーツ 牛乳 軟飯 黒ごま豆乳 ⁺ リ E摂キ ⁺ - 678 Kcal タバ ⁺ ク質 24.1 g | 菊しゅうまい 和え物 味噌よごし フルーツ 牛乳 軟飯 パンプディング E摂キ ⁺ - 738 Kcal タバ ⁺ ク質 29.7 g | 炊き合わせ 山吹き和え 冷奴 さつま芋ムース 牛乳 軟飯 きなこプリ E摂キ ⁺ - 800 Kcal タバ ⁺ ク質 34.7 g |
| 夕 | 和風ハンバーグ みぞれソース 厚焼き卵の盛り合わせ 煮物 軟飯 E摂キ ⁺ - 548 Kcal タバ ⁺ ク質 21.2 g | 魚の煮物 おふくろ煮 いかの酢物 軟飯 E摂キ ⁺ - 579 Kcal タバ ⁺ ク質 25.1 g | 根菜と魚の煮物 南瓜のピザ風 お浸し 軟飯 E摂キ ⁺ - 571 Kcal タバ ⁺ ク質 30.7 g | 魚と野菜の炊き合 南瓜の型焼き やわらか蓮根しばり 軟飯 E摂キ ⁺ - 572 Kcal タバ ⁺ ク質 25.2 g | 魚のおろし漬け 煮物 いかと野菜の華風あえ 軟飯 E摂キ ⁺ - 622 Kcal タバ ⁺ ク質 22.9 g | あつもん 豚肉とキャベツの炒め煮 スパゲティサラダ 軟飯 E摂キ ⁺ - 582 Kcal タバ ⁺ ク質 27.5 g | 照り焼き ポテトサラダ 味噌煮 軟飯 E摂キ ⁺ - 590 Kcal タバ ⁺ ク質 19.5 g |
| 言十 | E摂キ ⁺ - 1,664 Kcal タバ ⁺ ク質 66.1 g | E摂キ ⁺ - 1,685 Kcal タバ ⁺ ク質 68.6 g | E摂キ ⁺ - 1,663 Kcal タバ ⁺ ク質 64.1 g | E摂キ ⁺ - 1,697 Kcal タバ ⁺ ク質 71.3 g | E摂キ ⁺ - 1,706 Kcal タバ ⁺ ク質 61.3 g | E摂キ ⁺ - 1,708 Kcal タバ ⁺ ク質 72.7 g | E摂キ ⁺ - 1,755 Kcal タバ ⁺ ク質 66.3 g |