

老健常食献立表

	5月31日(月)	6月1日(火)	6月2日(水)	6月3日(木)	6月4日(金)	6月5日(土)	6月6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 392 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 ブレンオムレツ 漬物 軟飯 エネルギー 399 Kcal タンパク質 13.6 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 410 Kcal タンパク質 14.5 g	味噌汁 田舎煮 卵とじ ふりかけ 軟飯 エネルギー 364 Kcal タンパク質 13.2 g	味噌汁 馬鈴薯の煮物 煮物 納豆 軟飯 エネルギー 401 Kcal タンパク質 16.2 g
昼	豆腐と豚肉のみそ煮 白菜サラダ こかぶと人参の炒り煮 フルーツ 牛乳 軟飯 10円饅頭 エネルギー 697 Kcal タンパク質 25.7 g	オム焼きそば 蟹サラダ 杏仁豆腐 牛乳 おにぎり 南瓜のプリン エネルギー 791 Kcal タンパク質 24.8 g	豚肉のピザ風 和え物 南瓜の田楽 フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム エネルギー 791 Kcal タンパク質 30.5 g	新じゃが入干草焼き ピザバター和え 信田煮 フルーツ 牛乳 軟飯 クリームパン エネルギー 795 Kcal タンパク質 31.8 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 ココア豆乳プリン エネルギー 697 Kcal タンパク質 24.3 g	菊しゅうまい 大豆サラダ クリームシチュ フルーツゼリー 牛乳 軟飯 芋ようかん エネルギー 835 Kcal タンパク質 30.2 g	豆腐入りカレースープ 温泉卵 味噌煮 フルーツ 牛乳 軟飯 あんぱん エネルギー 844 Kcal タンパク質 30.4 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	ほっけのいろつけ カレー炒め ふんわり玉子焼き 軟飯 エネルギー 521 Kcal タンパク質 22.5 g	あげ出し豆腐 酢もの のっぺい風煮 軟飯 エネルギー 558 Kcal タンパク質 19.5 g	魚と野菜の炊き合 和え物 炒り煮 軟飯 エネルギー 457 Kcal タンパク質 23.6 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 581 Kcal タンパク質 27.9 g	いろつけ 牛肉と大根のごった煮 納豆と昆布のサラダ 軟飯 エネルギー 533 Kcal タンパク質 18.4 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 542 Kcal タンパク質 22.4 g
言十	エネルギー 1,654 Kcal タンパク質 62.4 g	エネルギー 1,711 Kcal タンパク質 61.3 g	エネルギー 1,748 Kcal タンパク質 63.6 g	エネルギー 1,619 Kcal タンパク質 66.2 g	エネルギー 1,688 Kcal タンパク質 66.7 g	エネルギー 1,732 Kcal タンパク質 61.8 g	エネルギー 1,787 Kcal タンパク質 69.0 g