

老健軟食献立表

	5月30日(月)	5月31日(火)	6月1日(水)	6月2日(木)	6月3日(金)	6月4日(土)	6月5日(日)
卓月	味噌汁 インゲンの煮物 炒り豆腐 ふりかけ かゆ E kcal - 347 Kcal たんぱく質 16.7 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 味噌煮 ふりかけ かゆ E kcal - 321 Kcal たんぱく質 13.1 g	味噌汁 卵とじ 白菜の煮びたし ふりかけ かゆ E kcal - 327 Kcal たんぱく質 14.7 g	味噌汁 千きり大根の信田煮 味噌煮 ふりかけ かゆ E kcal - 306 Kcal たんぱく質 11.5 g	味噌汁 大根のきんぴら 信田煮 ふりかけ かゆ E kcal - 342 Kcal たんぱく質 12.5 g	味噌汁 キャベツのソテー よごし ふりかけ かゆ E kcal - 299 Kcal たんぱく質 9.7 g	味噌汁 田舎煮 アンソングルエッグ ふりかけ かゆ E kcal - 383 Kcal たんぱく質 14.0 g
昼	鯖の洋風照り焼き 南瓜マカロニサラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 かゆ 豆腐寒天 E kcal - 644 Kcal たんぱく質 26.0 g	豚肉の生姜焼き 夏豆の卵とじ たこのおろし和え フルーツ 牛乳 かゆ 抹茶蒸しパン E kcal - 634 Kcal たんぱく質 25.2 g	干草焼き 酢の物 山菜の煮付け フルーツ 牛乳 かゆ モカ豆乳プリン E kcal - 632 Kcal たんぱく質 26.7 g	山かけそば かぼちゃのクリーム煮 蟹入りサラダ フルーツ 牛乳 しそ粥 おはぎ E kcal - 696 Kcal たんぱく質 23.2 g	鮭のソテー-茸クリームソース おふくろ煮 ピーナツ和え フルーツ 牛乳 かゆ シュークリーム E kcal - 739 Kcal たんぱく質 27.9 g	豆腐と海老の蒸し物 スクランブルエッグ 大豆サラダ フルーツ 牛乳 かゆ クリームパン E kcal - 713 Kcal たんぱく質 24.9 g	炊き合わせ 酢物 漬物 フルーツヨーグルト 牛乳 かゆ 三色豆大福 E kcal - 589 Kcal たんぱく質 22.9 g
夕	大豆ハンバーグ みぞれソース 杓苧草の胡麻和え 信田煮 かゆ E kcal - 461 Kcal たんぱく質 18.8 g	菜の花コロッケ ハクサイの和えもの 五目煮 かゆ E kcal - 565 Kcal たんぱく質 15.3 g	赤魚の白玉衣揚げ 牛肉と大根のごった煮 ツナといんげんのサラダ かゆ E kcal - 495 Kcal たんぱく質 20.4 g	銀鱈の照り焼き 新キャベツのゆかり和え 茄子の揚げだし かゆ E kcal - 427 Kcal たんぱく質 14.1 g	肉団子の煮物 もずく酢 新じゃがの煮ころがし かゆ E kcal - 405 Kcal たんぱく質 20.4 g	魚の信州蒸し 胡麻あえ 酢の物 かゆ E kcal - 348 Kcal たんぱく質 18.7 g	魚と野菜の炊き合 長いもの酢物 ポテトサラダ かゆ E kcal - 472 Kcal たんぱく質 24.6 g
言十	E kcal - 1,452 Kcal たんぱく質 61.5 g	E kcal - 1,520 Kcal たんぱく質 53.6 g	E kcal - 1,454 Kcal たんぱく質 61.8 g	E kcal - 1,429 Kcal たんぱく質 48.8 g	E kcal - 1,486 Kcal たんぱく質 60.8 g	E kcal - 1,360 Kcal たんぱく質 53.3 g	E kcal - 1,444 Kcal たんぱく質 61.5 g