

老健常食献立表

	6月6日(月)	6月7日(火)	6月8日(水)	6月9日(木)	6月10日(金)	6月11日(土)	6月12日(日)
卓月	味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 炒り煮 ふりかけ 軟飯 E補給 - 364 Kcal タンパク質 11.7 g	味噌汁 粕煮 煮びたし ふりかけ 軟飯 E補給 - 381 Kcal タンパク質 17.4 g	味噌汁 インゲンの甘露煮 野菜たっぷり和風 ふりかけ 軟飯 E補給 - 409 Kcal タンパク質 12.0 g	味噌汁 炒り豆腐 さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 E補給 - 414 Kcal タンパク質 13.6 g	味噌汁 ひじきの煮物 大根のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 E補給 - 349 Kcal タンパク質 12.8 g	味噌汁 おふくろ煮 鳴門煮 納豆 軟飯 E補給 - 390 Kcal タンパク質 15.2 g	味噌汁 卵とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E補給 - 361 Kcal タンパク質 13.1 g
昼	すきやき風煮 スパゲティサラダ 炒め煮 フルーツ 牛乳 軟飯 バターどらやき E補給 - 736 Kcal タンパク質 24.8 g	ラーメン 海老ぎょうざ 杏仁豆腐 牛乳 おにぎり 林檎ババロア E補給 - 736 Kcal タンパク質 24.1 g	豆腐と豚肉のみそ煮 里芋の京風煮 法連草の胡麻和え フルーツ 牛乳 軟飯 バナナ蒸しパン E補給 - 683 Kcal タンパク質 26.3 g	白身魚のミレイユ 蓮根のきんぴら 棒棒鶏 フルーツゼリー 牛乳 軟飯 芋あべかわもち E補給 - 711 Kcal タンパク質 32.4 g	鮭の粕漬け焼き 長芋のさっぱりサラダ 豆腐の海鮮中華炒め フルーツ 牛乳 軟飯 カステラクレープ E補給 - 868 Kcal タンパク質 38.1 g	挽肉とポテトのピカタ 白菜のサラダ 南瓜のポタージュ カクテルフルーツ 牛乳 軟飯 サンドイッチ E補給 - 794 Kcal タンパク質 27.5 g	豆腐と海老の蒸し物 冷奴 糸寒天の華風あえ 南瓜焼きプリン 牛乳 軟飯 鯛焼き E補給 - 696 Kcal タンパク質 24.2 g
夕	鯖のねぎ味噌焼き ほうれん草のまさご和 野菜とウィンナーの炒め物 軟飯 E補給 - 500 Kcal タンパク質 22.1 g	赤魚の炊き合わせ 揚げ茄子の肉そぼろかけ ハクサイの胡麻酢和え 軟飯 E補給 - 531 Kcal タンパク質 23.0 g	いろいろつけ 大根と牛肉の炒め煮 春雨サラダ 軟飯 E補給 - 532 Kcal タンパク質 22.8 g	ミートローフ 卵豆腐の蟹あんかけ 和風サラダ 軟飯 E補給 - 494 Kcal タンパク質 20.0 g	豚肉のケチャップ煮 青菜のコーン和え さつま芋の汁豚風味 軟飯 E補給 - 488 Kcal タンパク質 14.5 g	魚のじゃが芋包み 茄子の煮物 ピーナツ和え 軟飯 E補給 - 512 Kcal タンパク質 24.9 g	鱈のマスタードフライ 焼椎茸の胡麻和え 胡麻豆腐 切り漬け 軟飯 E補給 - 580 Kcal タンパク質 27.1 g
言十	E補給 - 1,600 Kcal タンパク質 58.6 g	E補給 - 1,648 Kcal タンパク質 64.5 g	E補給 - 1,624 Kcal タンパク質 61.1 g	E補給 - 1,619 Kcal タンパク質 66.0 g	E補給 - 1,705 Kcal タンパク質 65.4 g	E補給 - 1,696 Kcal タンパク質 67.6 g	E補給 - 1,637 Kcal タンパク質 64.4 g