

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 煮物 味噌煮 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 373 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 煮物 馬鈴薯のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 391 Kcal タンパク質 14.6 g	味噌汁 おふくろ煮 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 391 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 炒り煮 野菜大豆煮 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 364 Kcal タンパク質 13.3 g	味噌汁 じゃが芋の蟹あんかけ オムレツ ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 392 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 玉子とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 372 Kcal タンパク質 14.1 g	味噌汁 煮物 よごし 納豆 軟飯 Iエネルギー 374 Kcal タンパク質 15.0 g
昼	八宝菜 マカロニサラダ きのこのとろろ和え いちじくのコンポート 牛乳 軟飯 あんぱん Iエネルギー 671 Kcal タンパク質 23.4 g	オム焼きそば フルーツおろし和え 杏仁豆腐 牛乳 おにぎり 冷やしぜんざい Iエネルギー 682 Kcal タンパク質 22.8 g	豚肉のピザ風 白滝の有馬煮 こかぶのサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 パンプディング Iエネルギー 743 Kcal タンパク質 28.8 g	根菜のごった煮 胡麻酢あえ 蟹粉豆腐 フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳プリン Iエネルギー 759 Kcal タンパク質 23.9 g	魚のムニエルカレー風 南瓜のサラダ 大根と牛肉の煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 芋ようかん Iエネルギー 724 Kcal タンパク質 28.1 g	豆腐と海老の蒸し物 卵サラダ 煮物 フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 豆腐寒天 Iエネルギー 699 Kcal タンパク質 22.1 g	盛り合わせ 酢物 つけもの フルーツチーズ切り 牛乳 蟹めし ムース大福 Iエネルギー 674 Kcal タンパク質 24.0 g
夕	魚のおろし漬け 菜の花あえ おかべ蒸し 軟飯 Iエネルギー 559 Kcal タンパク質 28.4 g	赤魚の白玉衣揚げ 海老のサラダ 根菜の煮物 軟飯 Iエネルギー 626 Kcal タンパク質 24.8 g	ほきの外外フライ ナムル 変わり玉子焼き 軟飯 Iエネルギー 576 Kcal タンパク質 25.8 g	照り焼き 海老のゆば巻き スパニッシュオムレツ 軟飯 Iエネルギー 574 Kcal タンパク質 30.6 g	ポークピカタ 和え物 大豆とさつま芋の甘煮 軟飯 Iエネルギー 555 Kcal タンパク質 20.9 g	魚の唐揚げ甘酢あん 高野豆腐の含め煮 たこのキムチ和え 軟飯 Iエネルギー 479 Kcal タンパク質 22.1 g	鮭のポテサラ焼き のっぺい風煮 胡麻和え 軟飯 Iエネルギー 538 Kcal タンパク質 24.0 g
言十	Iエネルギー 1,603 Kcal タンパク質 65.2 g	Iエネルギー 1,699 Kcal タンパク質 62.2 g	Iエネルギー 1,710 Kcal タンパク質 67.3 g	Iエネルギー 1,697 Kcal タンパク質 67.8 g	Iエネルギー 1,671 Kcal タンパク質 62.4 g	Iエネルギー 1,550 Kcal タンパク質 58.3 g	Iエネルギー 1,586 Kcal タンパク質 63.0 g