

# 老健常食献立表

	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	6月1日(土)	6月2日(日)
卓月	味噌汁 煮物 野菜の大豆煮 ふりかけ 軟飯  Iエネルギー 386 Kcal タンパク質 13.1 g	味噌汁 煮物 寄せ豆腐の含め煮 ふりかけ 軟飯  Iエネルギー 388 Kcal タンパク質 14.0 g	味噌汁 金平 卵とじ ふりかけ 軟飯  Iエネルギー 423 Kcal タンパク質 15.6 g	味噌汁 インゲンの炒め煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯  Iエネルギー 374 Kcal タンパク質 13.6 g	味噌汁 大根の煮物 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯  Iエネルギー 377 Kcal タンパク質 13.1 g	味噌汁 おふくろ煮 よごし ふりかけ 軟飯  Iエネルギー 375 Kcal タンパク質 13.3 g	味噌汁 卵とじ 白菜のソテー 納豆 軟飯  Iエネルギー 364 Kcal タンパク質 14.2 g
昼	魚の甘酢あんかけ 春雨サラダ 法連草の白胡麻和え フルーツ 牛乳 軟飯 パンプディング  Iエネルギー 709 Kcal タンパク質 30.1 g	いなりうどん いろとり 冷奴 カクテルフルーツ 牛乳 梅おにぎり 林檎ババロア  Iエネルギー 632 Kcal タンパク質 23.8 g	魚のクリームソースかけ コールスー 野菜のそぼろ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 カビゼリー  Iエネルギー 719 Kcal タンパク質 32.2 g	豆腐のトロミあんかけ 中華風酢の物 卵とじ フルーツ 牛乳 軟飯 南瓜のソフトクッキー  Iエネルギー 735 Kcal タンパク質 27.3 g	魚の粕漬け焼き 新じゃがの煮物 南瓜のサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 豆腐寒天  Iエネルギー 694 Kcal タンパク質 28.4 g	鶏肉ときのこのクリーム煮 ミモザサラダ 漬物 フルーツポンチ 牛乳 軟飯 フルーツサンド  Iエネルギー 666 Kcal タンパク質 22.5 g	蒸し物の盛り合わせ 酢物 胡麻豆腐 フルーツ 牛乳 蟹飯 酒饅頭  Iエネルギー 569 Kcal タンパク質 19.0 g
夕	袋煮 酢物 スパニッシュオムレツ 軟飯  Iエネルギー 514 Kcal タンパク質 21.8 g	かれのいの甘酢あんかけ 香味野菜の梅しゃぶ おから 軟飯  Iエネルギー 493 Kcal タンパク質 26.0 g	菜の花コロケ 酢物 粕煮 軟飯  Iエネルギー 461 Kcal タンパク質 14.0 g	天婦羅 天つゆ 大根おろし お浸し 軟飯  Iエネルギー 523 Kcal タンパク質 23.7 g	豆腐ハンバーグ 春野菜あ みぞれ酢和え ミニおでん 軟飯  Iエネルギー 493 Kcal タンパク質 23.6 g	鯖の味噌煮 卵の花あえ 豆腐入りすりみ焼き 軟飯  Iエネルギー 519 Kcal タンパク質 29.2 g	黄金かれのいのキノコあん 牛蒡のサラダ 五目煮 軟飯  Iエネルギー 520 Kcal タンパク質 21.3 g
言十	Iエネルギー 1,609 Kcal タンパク質 65.0 g	Iエネルギー 1,513 Kcal タンパク質 63.8 g	Iエネルギー 1,603 Kcal タンパク質 61.8 g	Iエネルギー 1,632 Kcal タンパク質 64.6 g	Iエネルギー 1,564 Kcal タンパク質 65.1 g	Iエネルギー 1,560 Kcal タンパク質 65.0 g	Iエネルギー 1,453 Kcal タンパク質 54.5 g