

老健常食献立表

	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)	6月16日(日)
卓月	味噌汁 味噌煮 よごし ふりかけ 軟飯 E kcal - 358 Kcal たんぱく質 11.9 g	味噌汁 玉子とじ 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 E kcal - 423 Kcal たんぱく質 14.8 g	味噌汁 おふくろ煮 白菜のソテー ふりかけ 軟飯 E kcal - 314 Kcal たんぱく質 10.6 g	味噌汁 煮ころがし 彩りしんじょう ふりかけ 軟飯 E kcal - 415 Kcal たんぱく質 13.9 g	味噌汁 ひじき炒り煮 蟹かまロール ふりかけ 軟飯 E kcal - 400 Kcal たんぱく質 14.4 g	味噌汁 煮物 オムレツ ふりかけ 軟飯 E kcal - 456 Kcal たんぱく質 14.7 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 煮物 納豆 軟飯 E kcal - 387 Kcal たんぱく質 15.2 g
昼	豆腐のトロミ煮 中華風酢の物 野菜のそぼろ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 ハチミツソジャゼリー E kcal - 673 Kcal たんぱく質 28.7 g	すきやき風煮 蟹サラダ 田舎煮 フルーツ 牛乳 軟飯 和菓子 E kcal - 707 Kcal たんぱく質 24.7 g	親子煮 胡麻あえ 南瓜のサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 和菓子 E kcal - 695 Kcal たんぱく質 24.3 g	山菜そば 野菜の三杯酢 冷奴 林檎ババロア 牛乳 海苔巻き 抹茶ようかん E kcal - 721 Kcal たんぱく質 32.1 g	鮭のレモン風味焼き 春雨サラダ ストップエンドウの炒め物 フルーツ 牛乳 軟飯 カビゼリー E kcal - 702 Kcal たんぱく質 30.8 g	豆腐と豚肉のみそ煮 みぞれ酢和え 春キャベツのサラダ フルーツポンチ 牛乳 軟飯 フルーツサンド E kcal - 674 Kcal たんぱく質 25.9 g	イグカレー 冷奴 きのこのとろろ和え フルーツゼリー 牛乳 軟飯 おやつバイキング E kcal - 737 Kcal たんぱく質 27.5 g
夕	鯖の酢醤油煮 ザンサイ炒り華風炒め 蕪のサラダ 軟飯 E kcal - 504 Kcal たんぱく質 25.4 g	赤魚の甘酢あん 長芋の酢の物 ふきの信田煮 軟飯 E kcal - 472 Kcal たんぱく質 20.6 g	魚のフライ 海老のおろし和え 丸山の煮物 軟飯 E kcal - 528 Kcal たんぱく質 28.5 g	菊しゅうまい 白オのしば漬け ポテト芋サラダ 軟飯 E kcal - 533 Kcal たんぱく質 21.5 g	肉団子の煮物 炒り豆腐 酢味噌和え 軟飯 E kcal - 482 Kcal たんぱく質 28.4 g	鱈の煮物 胡麻あえ 五目きんぴら 軟飯 E kcal - 444 Kcal たんぱく質 21.1 g	春の里蒸し 山葵あえ おかべ蒸し 軟飯 E kcal - 475 Kcal たんぱく質 28.6 g
言十	E kcal - 1,535 Kcal たんぱく質 66.0 g	E kcal - 1,602 Kcal たんぱく質 60.1 g	E kcal - 1,537 Kcal たんぱく質 63.4 g	E kcal - 1,669 Kcal たんぱく質 67.5 g	E kcal - 1,584 Kcal たんぱく質 73.6 g	E kcal - 1,574 Kcal たんぱく質 61.7 g	E kcal - 1,599 Kcal たんぱく質 71.3 g