

老健常食献立表

	6月4日(月)	6月5日(火)	6月6日(水)	6月7日(木)	6月8日(金)	6月9日(土)	6月10日(日)
卓月	味噌汁 じゃがいも金平 おふくろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 376 Kcal タンパク質 11.0 g	味噌汁 炒り豆腐 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 エネルギー 450 Kcal タンパク質 16.4 g	味噌汁 インゲンの甘露煮 卵とじ ふりかけ 軟飯 エネルギー 417 Kcal タンパク質 13.9 g	味噌汁 粕煮 辛し和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 397 Kcal タンパク質 13.1 g	味噌汁 信田煮 大根のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 374 Kcal タンパク質 11.8 g	味噌汁 じゃが芋の蟹あんかけ 炒り煮 納豆 軟飯 エネルギー 423 Kcal タンパク質 15.2 g	味噌汁 さつま芋の煮物 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 361 Kcal タンパク質 10.6 g
昼	肉じゃが スパゲティサラダ 酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳もち エネルギー 787 Kcal タンパク質 24.9 g	肉豆腐風ごった煮 おさつサラダ マカロニサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 菊花ゼリー エネルギー 754 Kcal タンパク質 24.8 g	八宝菜風 冷奴 エビと春野菜の温サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 桃のムース エネルギー 734 Kcal タンパク質 29.3 g	味噌ラーメン 南瓜の田楽 抹茶豆乳プリン 牛乳 梅おかかおにぎり シュークリーム エネルギー 803 Kcal タンパク質 26.0 g	炊き合わせ 炒め煮 もやしの胡麻酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 コーヒー エネルギー 702 Kcal タンパク質 27.7 g	千草焼き コーンとキャベツのサラダ 湯豆腐 フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 冷やしぜんざい エネルギー 760 Kcal タンパク質 30.7 g	豚肉の柳川風煮 長芋の甘酢和え 茄子の田楽 フルーツ 牛乳 軟飯 洋梨のゼリー エネルギー 743 Kcal タンパク質 22.6 g
夕	鰯のムニエル 煮物 華風和え 軟飯 エネルギー 582 Kcal タンパク質 31.1 g	煮物 春雨の中華風酢物 味噌煮 軟飯 エネルギー 528 Kcal タンパク質 25.6 g	魚と野菜の炊き合せ 大根おろし 炒り煮 軟飯 エネルギー 505 Kcal タンパク質 21.5 g	鮭の照り焼き ワラビのお浸し 味噌煮 軟飯 エネルギー 467 Kcal タンパク質 21.3 g	鯖の味噌焼き いちと芋のバター炒め 鶏レバーの甘露煮 軟飯 エネルギー 527 Kcal タンパク質 28.7 g	肉団子のはくさい鍋 おひたし 素麺の煮物 軟飯 エネルギー 453 Kcal タンパク質 14.8 g	炊き合わせ 煮豆 えびす 押し寿司 エネルギー 565 Kcal タンパク質 24.5 g
言十	エネルギー 1,745 Kcal タンパク質 67.0 g	エネルギー 1,732 Kcal タンパク質 66.8 g	エネルギー 1,656 Kcal タンパク質 64.7 g	エネルギー 1,667 Kcal タンパク質 60.4 g	エネルギー 1,603 Kcal タンパク質 68.2 g	エネルギー 1,636 Kcal タンパク質 60.7 g	エネルギー 1,669 Kcal タンパク質 57.7 g