

老健常食献立表

	5月26日(月)	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)	5月31日(土)	6月1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 356 Kcal タンパク質 10.6 g	味噌汁 炒り豆腐 さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 379 Kcal タンパク質 11.7 g	味噌汁 インゲンの甘露煮 南瓜の蟹あんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 419 Kcal タンパク質 11.9 g	味噌汁 粕煮 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 エネルギー 443 Kcal タンパク質 15.3 g	味噌汁 ひじきの五色煮 辛し和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 336 Kcal タンパク質 12.6 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 401 Kcal タンパク質 14.0 g	味噌汁 厚焼き卵 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 363 Kcal タンパク質 14.6 g
昼	魚の野菜アツカ スパゲティサラダ 梅奴 フルーツ&ゼリー 牛乳 軟飯 五豆どら焼き エネルギー 713 Kcal タンパク質 30.0 g	やわらかハンバーグ 煮びたし 長芋のさっぱりサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 ヨーグルトババロア エネルギー 690 Kcal タンパク質 24.8 g	五目焼きそば あまだいバジルの 桃のゼリー 牛乳 梅おかかおにぎり ジュース(運動会) エネルギー 662 Kcal タンパク質 29.6 g	豆腐と豚肉のみそ煮 酢の物 Eと春野菜のサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 パインゼリー エネルギー 659 Kcal タンパク質 23.8 g	鯖の味噌焼き 煮物 キャベツのサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 ピーナッツムース エネルギー 774 Kcal タンパク質 35.5 g	ローストビーフ風 マヨネーズ和え 豆腐と野菜のスープ フルーツ 牛乳 軟飯 ミルようかん エネルギー 689 Kcal タンパク質 24.3 g	中華風煮物 マカロニサラダ 冷奴 フルーツ缶 牛乳 軟飯 フルーチェ エネルギー 663 Kcal タンパク質 24.4 g
夕	肉団子の煮物 新玉と絹さやの卵とじ ブロッコリーのサラダ 軟飯 エネルギー 507 Kcal タンパク質 25.3 g	魚の酢豚風 青菜のコーン和え うのはな炒り 軟飯 エネルギー 564 Kcal タンパク質 23.2 g	煮物 春雨の中華風酢物 茄子と豚挽きの炒め物 軟飯 エネルギー 540 Kcal タンパク質 24.3 g	鮭のムニエル 白滝のうま煮 千切り大根のお浸し 軟飯 エネルギー 513 Kcal タンパク質 22.2 g	炊き合わせ 甘藷とレーズンのヨーグルト ふくさ玉子 軟飯 エネルギー 625 Kcal タンパク質 25.0 g	赤魚の粕漬け焼き ハクサイの胡麻酢和え 大豆とさつま芋の甘煮 軟飯 エネルギー 585 Kcal タンパク質 27.8 g	白身魚のマヨクリーム煮 炒め煮 いかとわけぎのぬた 軟飯 エネルギー 629 Kcal タンパク質 25.3 g
言十	エネルギー 1,576 Kcal タンパク質 65.9 g	エネルギー 1,633 Kcal タンパク質 59.7 g	エネルギー 1,621 Kcal タンパク質 65.8 g	エネルギー 1,615 Kcal タンパク質 61.3 g	エネルギー 1,735 Kcal タンパク質 73.1 g	エネルギー 1,675 Kcal タンパク質 66.1 g	エネルギー 1,655 Kcal タンパク質 64.3 g