

老健常食献立表

	6月2日(月)	6月3日(火)	6月4日(水)	6月5日(木)	6月6日(金)	6月7日(土)	6月8日(日)
卓月	味噌汁 ひじきの炒り煮 南瓜のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 411 Kcal タンパク質 15.4 g	味噌汁 大根の煮物 おくらのおかか和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 329 Kcal タンパク質 11.1 g	味噌汁 白菜の煮物 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 369 Kcal タンパク質 12.8 g	味噌汁 インゲンのピリ辛煮 さつまいもの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 359 Kcal タンパク質 10.0 g	味噌汁 卵とじ 五目豆腐野菜あんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 382 Kcal タンパク質 13.5 g	味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 345 Kcal タンパク質 11.9 g	味噌汁 信田煮 いなりの五目巻き やわらか納豆 軟飯 エネルギー 396 Kcal タンパク質 15.9 g
昼	肉じゃが 酢の物 大根のゴマよごし フルーツ 牛乳 軟飯 たまご蒸しケーキ エネルギー 681 Kcal タンパク質 22.1 g	魚の甘酢あんかけ おふくろ煮 ハクサイサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 ハチミツ♪ジャゼリー エネルギー 674 Kcal タンパク質 28.6 g	鶏南蛮そば 重ね煮 抹茶ブラマンジェ 牛乳 散らし寿司 水ようかん エネルギー 742 Kcal タンパク質 26.9 g	丸山の煮物 南瓜のミルク煮 大根サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 フルーツポンチ エネルギー 711 Kcal タンパク質 25.0 g	豆腐と豚肉の味噌煮 ほうれん草のサラダ みぞれ酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 南瓜ムース エネルギー 679 Kcal タンパク質 25.5 g	干草焼き コーンポタージュ とろろ芋 フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳プリン エネルギー 778 Kcal タンパク質 27.6 g	豚肉の柳川風煮 冷奴 大根のきんぴら コーヒージェリー 牛乳 蟹飯 オレンジゼリー エネルギー 676 Kcal タンパク質 26.8 g
夕	さばのにんにく味噌煮 辛し和え 揚げ茄子のそぼろかけ 軟飯 エネルギー 577 Kcal タンパク質 20.7 g	スパニッシュハンバーグ 酢和え 含め煮 軟飯 エネルギー 579 Kcal タンパク質 27.1 g	鮭の照り焼き マカロニサラダ キャベツの酢の物 軟飯 エネルギー 547 Kcal タンパク質 25.2 g	魚のアーモンド揚げ 中華風和え物 田舎煮 軟飯 エネルギー 583 Kcal タンパク質 23.6 g	いろつげ 野菜のうま煮 ハクサイの酢の物 軟飯 エネルギー 563 Kcal タンパク質 20.4 g	魚と野菜の揚げ浸し 南瓜の含め煮 いろとり 軟飯 エネルギー 570 Kcal タンパク質 20.3 g	煮魚 ポテトサラダ 缶とオクラのピナッツ和え 軟飯 エネルギー 472 Kcal タンパク質 22.6 g
言十	エネルギー 1,669 Kcal タンパク質 58.2 g	エネルギー 1,582 Kcal タンパク質 66.8 g	エネルギー 1,658 Kcal タンパク質 64.9 g	エネルギー 1,653 Kcal タンパク質 58.6 g	エネルギー 1,624 Kcal タンパク質 59.4 g	エネルギー 1,693 Kcal タンパク質 59.8 g	エネルギー 1,544 Kcal タンパク質 65.3 g