

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 大根のきんぴら 里芋の煮つけ ふりかけ 軟飯 E kcal - 409 Kcal たんぱく質 14.3 g	味噌汁 信田煮 アサガフ・ルイグ ふりかけ 軟飯 E kcal - 413 Kcal たんぱく質 14.1 g	味噌汁 里芋の煮物 インゲンの煮物 ふりかけ 軟飯 E kcal - 387 Kcal たんぱく質 12.4 g	味噌汁 金平 卵とじ ふりかけ 軟飯 E kcal - 411 Kcal たんぱく質 15.4 g	味噌汁 信田煮 オムレツ ふりかけ 軟飯 E kcal - 386 Kcal たんぱく質 13.0 g	味噌汁 おふくろ煮 鳴門煮 納豆 軟飯 E kcal - 399 Kcal たんぱく質 15.5 g	味噌汁 卵とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 361 Kcal たんぱく質 13.1 g
昼	肉じゃが 酢物 大根とツナのサラダ フルーツ 牛乳 えんどうまめ御飯 フルーツサンド E kcal - 687 Kcal たんぱく質 25.4 g	あんかけラーメン 海老ぎょうざ 牛乳カン 牛乳 おにぎり 加比・スベリ E kcal - 608 Kcal たんぱく質 22.0 g	鶏肉の梅ソース 切干大根の煮物 酢物 フルーツ 牛乳 軟飯 わらび餅 E kcal - 678 Kcal たんぱく質 22.1 g	魚のムニエル・タルソース いろとり 野菜のそぼろ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 南瓜ぜんざい・リン E kcal - 768 Kcal たんぱく質 28.6 g	キャベマヨリッター 長芋のたたきサラダ おくらの胡麻和え フルーツ 牛乳 軟飯 カステラクレープ E kcal - 831 Kcal たんぱく質 21.9 g	豆腐と豚肉のみそ煮 ミモザサラダ 南瓜の煮物 カクテルフルーツ 牛乳 軟飯 パンブディング E kcal - 743 Kcal たんぱく質 28.6 g	グ・ラソコック 酢物 冷奴 豆乳オレンジジュース 牛乳 軟飯 桜小餅 E kcal - 786 Kcal たんぱく質 21.7 g
夕	鯖のプロバンス風 華風和え 豆腐のすいとん根菜汁 軟飯 E kcal - 550 Kcal たんぱく質 23.3 g	焼き鯖の南蛮酢 ハクサイの胡麻酢和え すり身蒸し 軟飯 E kcal - 510 Kcal たんぱく質 23.8 g	いろつけ 伏見卵 ホウレン草のお浸し 軟飯 E kcal - 469 Kcal たんぱく質 25.5 g	ロール白菜 卵の花あえ じゃが芋の煮ころがし 軟飯 E kcal - 497 Kcal たんぱく質 21.5 g	煮魚 牛蒡と白滝のそぼろ煮 マカロニサラダ 軟飯 E kcal - 452 Kcal たんぱく質 20.4 g	魚のじゃが芋包み 茄子の煮物 ピーナツ和え 軟飯 E kcal - 512 Kcal たんぱく質 24.9 g	炊き合わせ 青菜とゆばの和え物 えびす 押し寿司 E kcal - 543 Kcal たんぱく質 31.3 g
言十	E kcal - 1,646 Kcal たんぱく質 63.0 g	E kcal - 1,531 Kcal たんぱく質 59.9 g	E kcal - 1,534 Kcal たんぱく質 60.0 g	E kcal - 1,676 Kcal たんぱく質 65.5 g	E kcal - 1,669 Kcal たんぱく質 55.3 g	E kcal - 1,654 Kcal たんぱく質 69.0 g	E kcal - 1,690 Kcal たんぱく質 66.1 g