老健常食献立表

	6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)	6月8日(土)	6月9日(日)
卓月	味噌汁 大根のそぼろ煮 コビネーションオムレツ ふりかけ 軟飯 E kcal - 400 Kcal たんぱく質 14.3 g	味噌汁 お豆と野菜の煮物 姫こうや豆腐 ふりかけ 軟飯 E kcal - 357 Kcal たんぱく質 13.6 g	味噌汁 インゲンのピリ辛炒め がんもの煮物 ふりかけ 軟飯 E kcal - 382 Kcal たんぱく質 12.4 g	味噌汁 玉子とじ ふんわり天 ふりかけ 軟飯 E kcal - 380 Kcal たんぱく質 14.4 g	味噌汁 煮物 よごし ふりかけ 軟飯 E kcal - 370 Kcal たんぱく質 12.5 g	味噌汁 炒り豆腐 南瓜の海老そぼろ ふりかけ 軟飯 E kcal - 480 Kcal たんぱく質 20.6 g	味噌汁 信田煮 寄せとうふの煮物 納豆 軟飯 E kcal - 412 Kcal たんぱく質 16.3 g
昼	肉じゃが 友禅豆腐 朝鮮風漬物 フルーツ 牛乳 軟飯 生が風味の黒糖かん E kcal - 565 Kcal たんぱく質 21.2 g	寄せゆばけんちん 酢物 五目きんぴら フルーツ 牛乳 軟飯 モカ豆乳プリン E kcal - 726 Kcal たんぱく質 24.9 g	厚揚げと豚肉のみそ煮 ひじきと大根の梅マヨ和 南瓜の田楽 フルーツ 牛乳 軟飯 桃のクラフティ E kcal - 737 Kcal たんぱく質 24.9 g	すきやき風煮 長芋の酢の物 田舎煮 フルーツ 牛乳 軟飯 南瓜プリン E kcal - 729 Kcal たんぱく質 25.0 g	オム焼きそば プロテインサラダ 杏仁豆腐 牛乳 押し寿司 よもぎ蒸しパン E kcal - 775 Kcal たんぱく質 28.7 g	魚の中華あんかけ おろし和え 豆腐と蟹のソースプ フルーツゼリー 牛乳 軟飯 パンブディング E kcal - 631 Kcal たんぱく質 29.7 g	海老の蒸し物 冷奴 こかぶの塩昆布あえ カクテルフルーツ 牛乳 軟飯 しっとりどら焼き E kcal - 669 Kcal たんぱく質 20.4 g
夕	魚のムニエルタルソース 海老のイタリア和え物 五目煮 軟飯 E kcal - 574 Kcal たんぱく質 23.6 g	魚の甘酢あんかけ 春雨サラダ 空也蒸し 軟飯 E kcal - 519 Kcal たんぱく質 27.3 g	魚と野菜の炊き合 中華風酢物 つみれまんじゅう 軟飯 E kcal - 488 Kcal たんぱく質 24.4 g	魚のフライ 海老の和え物 ふきの信田煮 軟飯 E kcal - 458 Kcal たんぱく質 24.4 g	いろいろつけ ポテトサラダ 豆腐のすいとん根菜汁 軟飯 E kcal - 522 Kcal たんぱく質 19.4 g	あげ出し豆腐 白菜の友禅漬 レバーの甘露煮 軟飯 E kcal - 506 Kcal たんぱく質 19.5 g	魚の信州蒸し ナムル 変わり玉子焼き 軟飯 E kcal - 504 Kcal たんぱく質 25.8 g
言十	E kcal - 1,539 Kcal たんぱく質 59.1 g	E kcal - 1,602 Kcal たんぱく質 65.8 g	E kcal - 1,607 Kcal たんぱく質 61.7 g	E kcal - 1,567 Kcal たんぱく質 63.8 g	E kcal - 1,667 Kcal たんぱく質 60.6 g	E kcal - 1,617 Kcal たんぱく質 69.8 g	E kcal - 1,585 Kcal たんぱく質 62.5 g