

老健常食献立表

	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)	6月21日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 377 Kcal タンパク質 13.2 g	味噌汁 玉子とじ キャベツの煮びたし ふりかけ 軟飯 エネルギー 363 Kcal タンパク質 14.1 g	味噌汁 味噌煮 大根のそぼろ煮 のりのつくだ煮 軟飯 エネルギー 356 Kcal タンパク質 12.9 g	味噌汁 煮物 インゲンのピリ辛そぼろ ふりかけ 軟飯 エネルギー 384 Kcal タンパク質 14.6 g	味噌汁 炒り豆腐 納豆 ふきのとう味噌 軟飯 エネルギー 386 Kcal タンパク質 16.5 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 プチオムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 415 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 煮物 五目豆腐野菜あんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 375 Kcal タンパク質 11.6 g
昼	野菜の五目あんかけ 中華風酢の物 煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 10円饅頭 エネルギー 701 Kcal タンパク質 30.6 g	肉豆腐 サラダソメ 酒粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 桃ゼリー エネルギー 713 Kcal タンパク質 24.1 g	ちゃんぽん麺 豆腐サラダ ヨーグルトサラダ 牛乳 おにぎり 小倉ミルクようかん エネルギー 712 Kcal タンパク質 31.0 g	ポークピカタ 酢もの じゃが芋の煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 きなこ豆乳プリン エネルギー 788 Kcal タンパク質 27.8 g	鱈の風味焼き 野菜のそぼろ煮 酢もの フルーツ 牛乳 軟飯 あんぱん エネルギー 714 Kcal タンパク質 33.3 g	菊しゅうまい 酢もの 南瓜の煮物 フルーツポンチ 牛乳 軟飯 オレンジゼリー エネルギー 655 Kcal タンパク質 25.1 g	春雨のスープ煮 卵サラダ 味噌煮 フルーツ 牛乳 蟹めし パンプディング エネルギー 754 Kcal タンパク質 30.0 g
夕	鯨の田楽 がめ煮 おレンソウのピリ辛和え 軟飯 エネルギー 506 Kcal タンパク質 26.0 g	天婦羅 大根おろし 新じゃがの煮物 軟飯 エネルギー 584 Kcal タンパク質 25.0 g	魚のフライ おふくろ煮 ふんわり玉子焼き 軟飯 エネルギー 632 Kcal タンパク質 28.9 g	さわら酒粕煮 美容蟹 おかか和え 軟飯 エネルギー 507 Kcal タンパク質 26.1 g	ローストビーフ風 温泉たまご 揚げ茄子のそぼろかけ 軟飯 エネルギー 555 Kcal タンパク質 20.9 g	照り焼き ポテトサラダ 五目煮豆 軟飯 エネルギー 560 Kcal タンパク質 23.1 g	魚のおろし煮 北海煮 和え物 軟飯 エネルギー 513 Kcal タンパク質 21.9 g
言十	エネルギー 1,584 Kcal タンパク質 69.8 g	エネルギー 1,660 Kcal タンパク質 63.2 g	エネルギー 1,700 Kcal タンパク質 72.8 g	エネルギー 1,679 Kcal タンパク質 68.5 g	エネルギー 1,655 Kcal タンパク質 70.7 g	エネルギー 1,630 Kcal タンパク質 61.6 g	エネルギー 1,642 Kcal タンパク質 63.5 g