

老健常食献立表

	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28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 357 Kcal タンパク質 10.5 g	味噌汁 炒り豆腐 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 エネルギー 432 Kcal タンパク質 16.1 g	味噌汁 インゲンの甘露煮 卵とじ ふりかけ 軟飯 エネルギー 401 Kcal タンパク質 13.9 g	味噌汁 粕煮 小松菜のとろみ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 377 Kcal タンパク質 13.7 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 天津蟹玉 ふりかけ 軟飯 エネルギー 344 Kcal タンパク質 11.9 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 387 Kcal タンパク質 13.8 g	味噌汁 さつま芋の煮物 よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 388 Kcal タンパク質 11.0 g
昼	豆腐ハンバーグ 炒り煮 法連草の白胡麻和え フルーツ 牛乳 軟飯 カスタード焼き エネルギー 708 Kcal タンパク質 25.2 g	肉豆腐風ごった煮 おさつサラダ 酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 白いんげん豆のムース エネルギー 748 Kcal タンパク質 25.8 g	やわらかポークの生姜焼 冷奴 Eビと春野菜の温サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 ブルーベリーヨーグルトプリン エネルギー 692 Kcal タンパク質 23.6 g	冷やしうどん 重ね煮 抹茶豆乳プリン 牛乳 押し寿司 フルーチェ エネルギー 692 Kcal タンパク質 22.4 g	鯖の味噌煮 炒め煮 白菜の胡麻酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 グレープフルーツゼリー エネルギー 716 Kcal タンパク質 26.1 g	千草焼き コンとキャベツのサラダ べじのすけ フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 ジャムサンド エネルギー 721 Kcal タンパク質 28.8 g	豚肉の柳川風煮 スパゲティサラダ 干し海老と大根の炒め 梅酒林檎ゼリー 牛乳 軟飯 水ようかん エネルギー 742 Kcal タンパク質 26.7 g
夕	かわいいのムニエル 煮物 華風和え 軟飯 エネルギー 516 Kcal タンパク質 26.2 g	煮物 春雨の中華風酢物 味噌煮 軟飯 エネルギー 452 Kcal タンパク質 22.5 g	てんぷら 大根おろし 炒り煮 軟飯 エネルギー 601 Kcal タンパク質 24.5 g	鮭の照り焼き ワラビのお浸し 煮物 軟飯 エネルギー 539 Kcal タンパク質 26.8 g	手作りコロッケ もずく酢 鶏レバーの甘露煮 軟飯 エネルギー 582 Kcal タンパク質 20.0 g	煮魚 南瓜のいとこ煮 素麺の煮物 軟飯 エネルギー 523 Kcal タンパク質 22.4 g	炊き合わせ ポテトサラダ いかの酢物 軟飯 エネルギー 526 Kcal タンパク質 28.7 g
言十	エネルギー 1,581 Kcal タンパク質 61.9 g	エネルギー 1,632 Kcal タンパク質 64.4 g	エネルギー 1,694 Kcal タンパク質 62.0 g	エネルギー 1,608 Kcal タンパク質 62.9 g	エネルギー 1,642 Kcal タンパク質 58.0 g	エネルギー 1,631 Kcal タンパク質 65.0 g	エネルギー 1,656 Kcal タンパク質 66.4 g