

老健常食献立表

	6月29日(月)	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)
卓月	味噌汁 切干大根のしのだ煮 煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 428 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 玉子とじ 馬鈴薯のカレー炒め ふりかけ 軟飯 エネルギー 404 Kcal タンパク質 15.3 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 味噌煮 納豆 軟飯 エネルギー 403 Kcal タンパク質 16.3 g	味噌汁 煮物 煮ころがし ふりかけ 軟飯 エネルギー 374 Kcal タンパク質 13.6 g	味噌汁 煮物 高菜炒め ふりかけ 軟飯 エネルギー 356 Kcal タンパク質 12.2 g	味噌汁 卵とじ よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 381 Kcal タンパク質 16.3 g	味噌汁 煮物 オムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 353 Kcal タンパク質 11.9 g
昼	筑前煮 酢の物 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 どら焼き エネルギー 671 Kcal タンパク質 25.9 g	八宝菜風 ソーメンサラダ 白滝の有馬煮 フルーツ 牛乳 軟飯 キャロット&オノンゼリー エネルギー 647 Kcal タンパク質 22.8 g	オム焼きそば 蟹サラダ 杏仁豆腐 牛乳 おにぎり 洋梨フレッシュ エネルギー 752 Kcal タンパク質 23.8 g	厚揚げと豚肉のみそ煮 夏野菜といかのマヨラ 昆布の五目きんぴら フルーツ 牛乳 軟飯 白胡麻プリン エネルギー 785 Kcal タンパク質 28.2 g	照り焼き マカロニサラダ 卵とじ フルーツ 牛乳 軟飯 甘夏フレッシュ エネルギー 738 Kcal タンパク質 25.0 g	豆腐と海老の蒸し物 コーンチャウダー おろし和え ヨーグルトサラダ 牛乳 軟飯 パンプディング エネルギー 752 Kcal タンパク質 25.5 g	肉じゃが ナムル 冷奴 コーヒゼリー 牛乳 五穀ごはん 南瓜焼きプリン エネルギー 724 Kcal タンパク質 25.2 g
夕	魚のおろし漬け 茄子の煮物 青菜の胡麻和え 軟飯 エネルギー 580 Kcal タンパク質 23.3 g	鮭の照り焼き 回鍋肉 和え物 軟飯 エネルギー 530 Kcal タンパク質 26.2 g	いろつけ 友禅豆腐 山芋の酢物 軟飯 エネルギー 477 Kcal タンパク質 23.4 g	魚の若菜蒸し 牛肉と大根のごった煮 おろしツウのサラダ 軟飯 エネルギー 483 Kcal タンパク質 20.9 g	菊しゅうまい おふくろ煮 酢物 軟飯 エネルギー 489 Kcal タンパク質 21.5 g	魚のプロバンス風 おろしツウの和えもの 北海煮 軟飯 エネルギー 503 Kcal タンパク質 24.3 g	かれないの生姜煮 厚焼き卵の盛り合わせ アーモンドサラダ 軟飯 エネルギー 577 Kcal タンパク質 29.5 g
言十	エネルギー 1,679 Kcal タンパク質 62.6 g	エネルギー 1,581 Kcal タンパク質 64.3 g	エネルギー 1,632 Kcal タンパク質 63.5 g	エネルギー 1,642 Kcal タンパク質 62.7 g	エネルギー 1,583 Kcal タンパク質 58.7 g	エネルギー 1,636 Kcal タンパク質 66.1 g	エネルギー 1,654 Kcal タンパク質 66.6 g