

# 老健常食献立表

	6月7日(月)	6月8日(火)	6月9日(水)	6月10日(木)	6月11日(金)	6月12日(土)	6月13日(日)
卓月	味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 炒り煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 362 Kcal タンパク質 11.0 g	味噌汁 粕煮 南瓜のベジあんかけ しそひじき 軟飯  エネルギー 398 Kcal タンパク質 12.5 g	味噌汁 インゲンの甘露煮 野菜大豆煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 382 Kcal タンパク質 11.4 g	味噌汁 炒り豆腐 さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯  エネルギー 401 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 ひじきの五色煮 大根のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 352 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 おふくろ煮 鳴門煮 納豆 軟飯  エネルギー 384 Kcal タンパク質 14.8 g	味噌汁 卵とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 330 Kcal タンパク質 12.0 g
昼	炊き合わせ パゲティサラダ 炒め煮 フルーツ 牛乳 軟飯 蒸しケーキ  エネルギー 741 Kcal タンパク質 27.0 g	ジャージャー麺 チゲンサイのスープ煮 冷奴 コーヒー牛乳プリン 牛乳 おにぎり 水ようかん  エネルギー 688 Kcal タンパク質 22.0 g	豆腐と豚肉のみそ煮 里芋の京風煮 法連草の中華風和え物 フルーツ 牛乳 軟飯 お茶会orワッフル  エネルギー 691 Kcal タンパク質 30.0 g	白身魚のミレイユ 長芋の煮物 和え物 フルーツ 牛乳 軟飯 洋梨ゼリー  エネルギー 678 Kcal タンパク質 26.9 g	鮭の粕漬け焼き 長芋のさっぱりサラダ さつま芋の汁噌風味 フルーツ 牛乳 軟飯 パンプディング  エネルギー 798 Kcal タンパク質 31.2 g	挽肉とポテトのピカタ 白菜のサラダ 南瓜のポタージュ フルーツ 牛乳 軟飯 コーヒー牛乳プリン  エネルギー 751 Kcal タンパク質 27.3 g	豆腐と海老の蒸し物 冷やしとろろカラ入り つぶつぶあんかけ 抹茶ゼリー 牛乳 蟹飯 ランチパック  エネルギー 655 Kcal タンパク質 21.9 g
夕	鯖のねぎ味噌焼き 和え物 野菜とウィンナーの炒め物 軟飯  エネルギー 534 Kcal タンパク質 22.8 g	赤魚の炊き合わせ 揚茄子の肉そぼろかけ ハクサイの胡麻酢和え 軟飯  エネルギー 553 Kcal タンパク質 23.6 g	いろつけ 大根と牛肉の炒め煮 春雨サラダ 軟飯  エネルギー 516 Kcal タンパク質 17.4 g	じゃが芋のピザ風 卵豆腐の蟹あんかけ 和風サラダ 軟飯  エネルギー 613 Kcal タンパク質 20.6 g	豚肉のケチャップ煮 青菜のコーン和え 豆腐の海鮮中華炒め 軟飯  エネルギー 493 Kcal タンパク質 22.3 g	焼魚 茄子の煮物 ピーナツ和え 軟飯  エネルギー 487 Kcal タンパク質 21.1 g	魚のフライ 変わり冷奴 煮豆 軟飯  エネルギー 603 Kcal タンパク質 26.6 g
言十	エネルギー 1,637 Kcal タンパク質 60.8 g	エネルギー 1,639 Kcal タンパク質 58.1 g	エネルギー 1,589 Kcal タンパク質 58.8 g	エネルギー 1,692 Kcal タンパク質 60.5 g	エネルギー 1,643 Kcal タンパク質 66.5 g	エネルギー 1,622 Kcal タンパク質 63.2 g	エネルギー 1,588 Kcal タンパク質 60.5 g