

# 老健常食献立表

	6月14日(月)	6月15日(火)	6月16日(水)	6月17日(木)	6月18日(金)	6月19日(土)	6月20日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 プレーンオムレツ 漬物 軟飯  エネルギー 388 Kcal タンパク質 13.8 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 味噌煮 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 玉子とじ 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯  エネルギー 418 Kcal タンパク質 15.3 g	味噌汁 インゲンのピリ辛そぼろ 煮物 ふりかけ 軟飯  エネルギー 386 Kcal タンパク質 14.8 g	味噌汁 炒り豆腐 よごし ふりかけ 軟飯  エネルギー 360 Kcal タンパク質 14.8 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 キャブツの煮びたし ふりかけ 軟飯  エネルギー 369 Kcal タンパク質 12.4 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 煮物 ふりかけ 軟飯  エネルギー 356 Kcal タンパク質 12.1 g
昼	豚と茄子のサッパライスター 中華風酢の物 煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 おはぎ  エネルギー 676 Kcal タンパク質 22.9 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 豆腐のなめらかケーキ  エネルギー 683 Kcal タンパク質 30.3 g	肉豆腐 サラダソーメン 酒粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 カットケーキ  エネルギー 757 Kcal タンパク質 25.1 g	いろつけ 酢もの ポテトフライの炒めもの フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム  エネルギー 807 Kcal タンパク質 22.9 g	はんぺんのピカタ 野菜のそぼろ煮 酢もの フルーツ 牛乳 軟飯 ココア豆乳プリン  エネルギー 714 Kcal タンパク質 26.5 g	千草焼き 南瓜のポタージュ スパサラダ フルーツゼリー 牛乳 軟飯 クリームパン  エネルギー 835 Kcal タンパク質 29.3 g	春雨のスープ煮 豆腐のサラダ人参ソース つけ物 南瓜ぷりん 牛乳 五穀御飯 饅頭  エネルギー 711 Kcal タンパク質 21.7 g
夕	魚の味噌マヨ焼き がめ煮 おにぎりのピリ辛和え 軟飯  エネルギー 574 Kcal タンパク質 24.8 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 597 Kcal タンパク質 27.5 g	天婦羅 大根おろし 新じゃがの煮物 軟飯  エネルギー 578 Kcal タンパク質 19.2 g	煮物 いそ巻き卵 おかか和え 軟飯  エネルギー 473 Kcal タンパク質 22.2 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 550 Kcal タンパク質 20.7 g	照り焼き 北海煮 和え物 軟飯  エネルギー 466 Kcal タンパク質 21.0 g	魚のおろし煮 五目煮豆 和え物 軟飯  エネルギー 511 Kcal タンパク質 23.0 g
言十	エネルギー 1,638 Kcal タンパク質 61.5 g	エネルギー 1,636 Kcal タンパク質 70.7 g	エネルギー 1,753 Kcal タンパク質 59.6 g	エネルギー 1,666 Kcal タンパク質 59.9 g	エネルギー 1,624 Kcal タンパク質 62.0 g	エネルギー 1,670 Kcal タンパク質 62.7 g	エネルギー 1,578 Kcal タンパク質 56.8 g