

老健常食献立表

	6月21日(月)	6月22日(火)	6月23日(水)	6月24日(木)	6月25日(金)	6月26日(土)	6月27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 358 Kcal タンパク質 10.6 g	味噌汁 粕煮 煮びたし ふりかけ 軟飯 エネルギー 360 Kcal タンパク質 13.0 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 404 Kcal タンパク質 14.2 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 425 Kcal タンパク質 14.9 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 343 Kcal タンパク質 11.9 g	味噌汁 炒り煮 南瓜の蟹あんかけ 納豆 軟飯 エネルギー 395 Kcal タンパク質 14.3 g	味噌汁 さつま芋の煮物 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 378 Kcal タンパク質 11.9 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 田舎パイ エネルギー 692 Kcal タンパク質 24.7 g	冷やしうどん ちくわの磯辺揚げ ココア豆乳プリン 牛乳 梅じゃこご飯 人参のプリン エネルギー 774 Kcal タンパク質 24.8 g	豚肉の生姜焼き なめこ豆腐 エビと野菜のサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 水ようかん エネルギー 732 Kcal タンパク質 30.6 g	華風蒸し鶏 南瓜の田楽 酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 パンプディング エネルギー 678 Kcal タンパク質 24.7 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 ハチミツのじゃーゼリー エネルギー 698 Kcal タンパク質 28.2 g	千草焼き キャベツのクリーム煮 冷やしとろろ フルーツ&ゼリー 牛乳 軟飯 和菓子 エネルギー 705 Kcal タンパク質 24.5 g	豚肉の柳川風煮 かぶの塩昆布あえ 豆腐だんご 梅酒林檎ゼリー 牛乳 軟飯 あんパン エネルギー 771 Kcal タンパク質 32.2 g
夕	かれいのムニエル 煮物 キャベツのサラダ 軟飯 エネルギー 556 Kcal タンパク質 26.6 g	鮭の照り焼き ワラビのお浸し 含め煮 軟飯 エネルギー 458 Kcal タンパク質 21.6 g	白身魚の中華あんかけ 大根おろし 炒り煮 軟飯 エネルギー 508 Kcal タンパク質 21.7 g	煮物 春雨の中華風酢物 ポテトサラダ 軟飯 エネルギー 515 Kcal タンパク質 23.1 g	手作りコロッケ ところてん スパゲティサラダ 軟飯 エネルギー 614 Kcal タンパク質 15.9 g	あじ西京深味漬け 北海煮 素麺の煮物 軟飯 エネルギー 476 Kcal タンパク質 21.5 g	炊き合わせ ブロッコリーのサラダ たこのキムチ和え 軟飯 エネルギー 516 Kcal タンパク質 27.2 g
言十	エネルギー 1,606 Kcal タンパク質 61.9 g	エネルギー 1,592 Kcal タンパク質 59.4 g	エネルギー 1,644 Kcal タンパク質 66.5 g	エネルギー 1,618 Kcal タンパク質 62.7 g	エネルギー 1,655 Kcal タンパク質 56.0 g	エネルギー 1,576 Kcal タンパク質 60.3 g	エネルギー 1,665 Kcal タンパク質 71.3 g