

老健常食献立表

	6月28日(月)	6月29日(火)	6月30日(水)	7月1日(木)	7月2日(金)	7月3日(土)	7月4日(日)
卓月	味噌汁 大根のきんぴら 信田煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 390 Kcal タンパク質 13.1 g	味噌汁 卵とじ 白菜の煮びたし ふりかけ 軟飯 エネルギー 370 Kcal タンパク質 15.1 g	味噌汁 インゲンの煮物 オムレツ 漬物 軟飯 エネルギー 350 Kcal タンパク質 12.8 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 384 Kcal タンパク質 15.4 g	味噌汁 煮物 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 351 Kcal タンパク質 13.1 g	味噌汁 キャベツのステーキ よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 345 Kcal タンパク質 10.5 g	味噌汁 田舎煮 煮物 漬物 軟飯 エネルギー 337 Kcal タンパク質 11.6 g
昼	鮭のホイルソース焼き おふくろ煮 ピーナツ和え フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム エネルギー 813 Kcal タンパク質 31.7 g	豚肉のピザ風焼き 酢の物 山菜の煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 ココア豆乳プリン エネルギー 711 Kcal タンパク質 27.2 g	魚の洋風照り焼き 南瓜マカロニサラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 あんぱん エネルギー 795 Kcal タンパク質 29.3 g	豚肉の生姜焼き 卵とじ たこのおろし和え フルーツ 牛乳 軟飯 南瓜のプリン エネルギー 662 Kcal タンパク質 24.8 g	山かけそば かぼちゃのクリーム煮 蟹入りサラダ フルーツ 牛乳 五穀いなり寿司 芋ようかん エネルギー 729 Kcal タンパク質 24.1 g	豆腐と海老の蒸し物 スクランブルエッグ 大豆サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 卵サンドイッチ エネルギー 792 Kcal タンパク質 27.8 g	炊き合わせ 長いもの酢物 冷奴 フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 ムース大福 エネルギー 737 Kcal タンパク質 27.3 g
夕	肉団子の煮物 もずく酢 新じゃがの煮ころがし 軟飯 エネルギー 460 Kcal タンパク質 21.3 g	赤魚の白玉衣揚げ 牛肉と茄子のごった煮 ツナといんげんのサラダ 軟飯 エネルギー 587 Kcal タンパク質 23.3 g	和風ハンバーグみぞれソース おろし草の胡麻和え 信田煮 軟飯 エネルギー 489 Kcal タンパク質 17.6 g	卵コロッケ ハクサイの和えもの 五目煮 軟飯 エネルギー 681 Kcal タンパク質 18.9 g	銀鱈の鍋照り焼き 新キャベツの梅和え 茄子の揚げだし 軟飯 エネルギー 432 Kcal タンパク質 21.5 g	魚のおろし煮 胡麻あえ 酢の物 軟飯 エネルギー 519 Kcal タンパク質 20.8 g	魚と野菜の炊き合 マヨネーズ和え ポテトのベーコン炒め 軟飯 エネルギー 538 Kcal タンパク質 24.1 g
言十	エネルギー 1,663 Kcal タンパク質 66.1 g	エネルギー 1,668 Kcal タンパク質 65.6 g	エネルギー 1,634 Kcal タンパク質 59.7 g	エネルギー 1,727 Kcal タンパク質 59.1 g	エネルギー 1,512 Kcal タンパク質 58.7 g	エネルギー 1,656 Kcal タンパク質 59.1 g	エネルギー 1,612 Kcal タンパク質 63.0 g