

# 老健常食献立表

	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14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 366 Kcal タンパク質 11.3 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 インゲンの甘露煮 天津蟹玉 ふりかけ 軟飯  エネルギー 391 Kcal タンパク質 11.7 g	味噌汁 粕煮 南瓜の蟹あんかけ ふりかけ 軟飯  エネルギー 409 Kcal タンパク質 13.8 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 345 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 388 Kcal タンパク質 15.3 g	味噌汁 卵とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 336 Kcal タンパク質 12.1 g
昼	炊き合わせ 春雨サラダ 炒め煮 フルーツ 牛乳 軟飯 (1階とデイの)お茶会 エネルギー 712 Kcal タンパク質 26.2 g	白身魚と野菜の香味煮 梅肉和え 白菜サラダ フルーツ缶 牛乳 軟飯 キャロットゼリー エネルギー 596 Kcal タンパク質 28.6 g	肉じゃが 蓮根のきんぴら 法連草と豆腐のサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 (2階のみ)お茶会 エネルギー 689 Kcal タンパク質 22.6 g	八宝菜のアンカ焼きそば 重ね煮 コーヒ-牛乳プリン 牛乳 ゆかりご飯 りんごのゼリー エネルギー 662 Kcal タンパク質 21.2 g	鶏と大根の煮物 長芋のさっぱりサラダ 冷奴 フルーツ 牛乳 軟飯 きなこミルクプリン エネルギー 770 Kcal タンパク質 29.6 g	千草焼き 白菜のサラダ 煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 パンプディング エネルギー 753 Kcal タンパク質 32.3 g	豆腐と海老の蒸し物 かぶとシメジの和え物 甘藷とレズンのヨーグルト パインゼリー 牛乳 蟹飯 水ようかん エネルギー 723 Kcal タンパク質 22.0 g
夕	鯖の塩焼き 華風和え 煮物 軟飯  エネルギー 476 Kcal タンパク質 22.3 g	卵とツナのコロッケ 卵豆腐の蟹あんかけ 大根の和風サラダ 軟飯  エネルギー 660 Kcal タンパク質 22.0 g	カレイピカタ 大根とあさりの炒め煮 ポテトサラダ 軟飯  エネルギー 517 Kcal タンパク質 23.0 g	赤魚の煮物 麻婆茄子 いかと青菜のめた 軟飯  エネルギー 487 Kcal タンパク質 23.2 g	鮭の粕漬け焼き もずく酢 豆腐の野菜中華炒め 軟飯  エネルギー 519 Kcal タンパク質 25.1 g	いろつけ 胡麻味噌煮 ピーナツ和え 軟飯  エネルギー 484 Kcal タンパク質 16.8 g	魚のフライ 華風冷や奴 煮豆 軟飯  エネルギー 599 Kcal タンパク質 26.1 g
言十	エネルギー 1,554 Kcal タンパク質 59.8 g	エネルギー 1,657 Kcal タンパク質 63.6 g	エネルギー 1,597 Kcal タンパク質 57.3 g	エネルギー 1,558 Kcal タンパク質 58.2 g	エネルギー 1,634 Kcal タンパク質 67.7 g	エネルギー 1,625 Kcal タンパク質 64.4 g	エネルギー 1,658 Kcal タンパク質 60.2 g