

# 老健常食献立表

	6月13日(月)	6月14日(火)	6月15日(水)	6月16日(木)	6月17日(金)	6月18日(土)	6月19日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 じゃが芋の煮物 ふりかけ 軟飯  Iエネルギー 381 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 インゲンのソテー パンプキンエッグ ふりかけ 軟飯  Iエネルギー 385 Kcal タンパク質 13.9 g	味噌汁 炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯  Iエネルギー 445 Kcal タンパク質 18.6 g	味噌汁 煮物 小松菜の煮物 ふりかけ 軟飯  Iエネルギー 359 Kcal タンパク質 14.9 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 胡麻和え ふりかけ 軟飯  Iエネルギー 370 Kcal タンパク質 11.6 g	味噌汁 おふくろ煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯  Iエネルギー 347 Kcal タンパク質 12.6 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯  Iエネルギー 348 Kcal タンパク質 11.8 g
昼	菊しゅうまい 大根の味噌煮 酢物 フルーツ 牛乳 軟飯 黒糖饅頭  Iエネルギー 770 Kcal タンパク質 30.8 g	魚のフィッシュ焼き 朝鮮風漬物 大根と牛肉の煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 小豆入り蒸しパン  Iエネルギー 739 Kcal タンパク質 30.8 g	鮭のムニエル 青菜とゆばの和え物 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 ヨーグルト  Iエネルギー 924 Kcal タンパク質 29.9 g	豚肉のピザ風 おろし胡麻和え いなか煮 フルーツ 牛乳 軟飯 よもぎもち  Iエネルギー 745 Kcal タンパク質 29.0 g	山菜うどん 冷奴 さつまいものクリーム煮 オレンジフルーツ 牛乳 いなり寿司 わらび餅  Iエネルギー 689 Kcal タンパク質 21.4 g	豆腐と海老の蒸し物 南瓜のそぼろ煮 イタリアンサラダ フルーツゼリー 牛乳 軟飯 パンブディング  Iエネルギー 760 Kcal タンパク質 22.8 g	肉じゃが 冷奴 味噌煮 南瓜焼きプリン 牛乳 軟飯 洋梨ゼリー  Iエネルギー 696 Kcal タンパク質 24.9 g
夕	鯖のおろし漬け 青菜と糸寒天の和え物 えび団子入り根菜汁 軟飯  Iエネルギー 548 Kcal タンパク質 27.9 g	豆腐ハンバーグ 辛子味噌和え 大豆とさつま芋の甘煮 軟飯  Iエネルギー 530 Kcal タンパク質 22.0 g	あげ出し豆腐 酢もの のっぺい風煮 軟飯  Iエネルギー 519 Kcal タンパク質 16.2 g	魚の信州蒸し キャベツの千草漬け 変わり玉子焼き 軟飯  Iエネルギー 447 Kcal タンパク質 22.7 g	肉団子の煮物 酢物 じゃが芋の煮ころがし 軟飯  Iエネルギー 521 Kcal タンパク質 23.6 g	魚のフライ 煮物 いかと胡瓜の酢もの 軟飯  Iエネルギー 570 Kcal タンパク質 27.3 g	赤魚の白玉衣揚げ 友禅豆腐 山芋の酢物 軟飯  Iエネルギー 525 Kcal タンパク質 22.9 g
言十	Iエネルギー 1,699 Kcal タンパク質 71.4 g	Iエネルギー 1,654 Kcal タンパク質 66.7 g	Iエネルギー 1,888 Kcal タンパク質 64.7 g	Iエネルギー 1,551 Kcal タンパク質 66.6 g	Iエネルギー 1,580 Kcal タンパク質 56.6 g	Iエネルギー 1,677 Kcal タンパク質 62.7 g	Iエネルギー 1,569 Kcal タンパク質 59.6 g