

老健常食献立表

	6月20日(月)	6月21日(火)	6月22日(水)	6月23日(木)	6月24日(金)	6月25日(土)	6月26日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 パンプキンエッグ ふりかけ 軟飯 エネルギー - 420 Kcal タンパク質 14.8 g	味噌汁 玉子とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー - 392 Kcal タンパク質 15.7 g	味噌汁 馬鈴薯のきんぴら 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー - 439 Kcal タンパク質 13.7 g	味噌汁 インゴンのピリ辛そぼろ 煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー - 384 Kcal タンパク質 14.6 g	味噌汁 炒り豆腐 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー - 424 Kcal タンパク質 17.0 g	味噌汁 大根の金平 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 エネルギー - 390 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 煮物 納豆 軟飯 エネルギー - 395 Kcal タンパク質 15.4 g
昼	いり鶏 杓しの和え物 春雨サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 芋あべかわもち エネルギー - 673 Kcal タンパク質 22.4 g	鶏南蛮そば 南瓜のミルク煮 フルーツゼリー 牛乳 カリカリ梅おにぎり 加タード・シュークリーム エネルギー - 709 Kcal タンパク質 24.9 g	魚の黄金焼き おふくろ煮 胡麻和え フルーツ 牛乳 軟飯 三色豆ゼリー エネルギー - 674 Kcal タンパク質 25.9 g	八宝菜 酢もの 冷奴 フルーツ 牛乳 軟飯 モカ豆乳プリン エネルギー - 706 Kcal タンパク質 28.6 g	照り焼き 酢もの 酒粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 よもぎもち エネルギー - 623 Kcal タンパク質 27.5 g	豆腐と海老の蒸し物 茄子のそぼろ煮 スパサラダ ヨーグルトサラダ 牛乳 軟飯 トマトと林檎のゼリー エネルギー - 702 Kcal タンパク質 21.4 g	柳川風煮 ドレッシング和え 冷奴 抹茶ゼリー 牛乳 軟飯 豆腐寒天 エネルギー - 694 Kcal タンパク質 26.0 g
夕	鱈の蒲焼 マホ豆腐 粕和え 軟飯 エネルギー - 493 Kcal タンパク質 28.6 g	鮭のムニエルタルソース 五目煮豆 レバーの甘露煮 軟飯 エネルギー - 567 Kcal タンパク質 27.1 g	肉豆腐 酢物 変わり玉子焼き 軟飯 エネルギー - 498 Kcal タンパク質 20.9 g	鶏肉のコンソメ焼き 蟹サラダ 大根とアサリの炒め煮 軟飯 エネルギー - 551 Kcal タンパク質 20.6 g	肉団子の煮物 胡麻豆腐 卵とじ 軟飯 エネルギー - 469 Kcal タンパク質 23.9 g	魚のフィレパン粉焼き 蕪としめじの和え物 昆布の五目煮 軟飯 エネルギー - 447 Kcal タンパク質 22.2 g	魚の鍋照り焼き もずくの酢物 きのこ入り肉じゃが 軟飯 エネルギー - 480 Kcal タンパク質 17.6 g
言十	エネルギー - 1,586 Kcal タンパク質 65.8 g	エネルギー - 1,668 Kcal タンパク質 67.7 g	エネルギー - 1,611 Kcal タンパク質 60.5 g	エネルギー - 1,641 Kcal タンパク質 63.8 g	エネルギー - 1,516 Kcal タンパク質 68.4 g	エネルギー - 1,539 Kcal タンパク質 56.6 g	エネルギー - 1,569 Kcal タンパク質 59.0 g