

# 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  E摂† - 420 Kcal タバ† 質 14.8 g	味噌汁 玉子とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯  E摂† - 392 Kcal タバ† 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  E摂† - 439 Kcal タバ† 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  E摂† - 384 Kcal タバ† 質 14.6 g	味噌汁 炒り豆腐 味噌煮 ふりかけ 軟飯  E摂† - 424 Kcal タバ† 質 17.0 g	味噌汁 大根の金平 ふんわり天 ふりかけ 軟飯  E摂† - 390 Kcal タバ† 質 13.0 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 煮物 納豆 軟飯  E摂† - 395 Kcal タバ† 質 15.4 g
昼	いり鶏 杓レンソウの和え物 春雨サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 芋あべかわもち  E摂† - 673 Kcal タバ† 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  E摂† - 709 Kcal タバ† 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  E摂† - 674 Kcal タバ† 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  E摂† - 706 Kcal タバ† 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  E摂† - 623 Kcal タバ† 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  E摂† - 702 Kcal タバ† 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  E摂† - 694 Kcal タバ† 質 26.0 g
夕	鱈の蒲焼 マホ豆腐 粕和え 軟飯  E摂† - 493 Kcal タバ† 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  E摂† - 567 Kcal タバ† 質 27.1 g	肉豆腐 酢物 変わり玉子焼き 軟飯  E摂† - 498 Kcal タバ† 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  E摂† - 551 Kcal タバ† 質 20.6 g	肉団子の煮物 胡麻豆腐 卵とじ 軟飯  E摂† - 469 Kcal タバ† 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  E摂† - 447 Kcal タバ† 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  E摂† - 480 Kcal タバ† 質 17.6 g
言十	E摂† - 1,586 Kcal タバ† 質 65.8 g	E摂† - 1,668 Kcal タバ† 質 67.7 g	E摂† - 1,611 Kcal タバ† 質 60.5 g	E摂† - 1,641 Kcal タバ† 質 63.8 g	E摂† - 1,516 Kcal タバ† 質 68.4 g	E摂† - 1,539 Kcal タバ† 質 56.6 g	E摂† - 1,569 Kcal タバ† 質 59.0 g