

# 老健常食献立表

	6月11日(月)	6月12日(火)	6月13日(水)	6月14日(木)	6月15日(金)	6月16日(土)	6月17日(日)
卓月	味噌汁 キャベツのソテー 味噌煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 371 Kcal タンパク質 11.4 g	味噌汁 インゲンのヒリ辛そぼろ 野菜の大豆煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 406 Kcal タンパク質 16.0 g	味噌汁 じゃが芋の金平 味噌煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 383 Kcal タンパク質 13.2 g	味噌汁 卵とじ 里芋の胡麻和え ふりかけ 軟飯  エネルギー 425 Kcal タンパク質 14.9 g	味噌汁 千きり大根の信田煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯  エネルギー 366 Kcal タンパク質 11.2 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 よごし ふりかけ 軟飯  エネルギー 343 Kcal タンパク質 13.2 g	味噌汁 田舎煮 海老シユウマイ 納豆 軟飯  エネルギー 420 Kcal タンパク質 16.8 g
昼	魚のソテー 焼き 菜花の辛子和え 炒り豆腐 フルーツ 牛乳 軟飯 和菓子  エネルギー 735 Kcal タンパク質 38.1 g	魚の中華あんかけ ソーメンサラダ のっぺい風煮 フルーツ 牛乳 軟飯 やわらかおはぎ  エネルギー 633 Kcal タンパク質 25.6 g	ポークステーキのコース 山菜の煮付け 大根の和風サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 ミルクヨーグルト  エネルギー 624 Kcal タンパク質 21.5 g	酢豚 青菜と糸寒天の和え物 白滝の有馬煮 フルーツ 牛乳 軟飯 豆腐寒天  エネルギー 641 Kcal タンパク質 19.7 g	いなりうどん 長芋のさっぱりサラダ フルーツ切り 牛乳 サラダ巻き 抹茶ゼリー  エネルギー 613 Kcal タンパク質 22.8 g	豆腐と海老の蒸し物 イタリアンサラダ 南瓜のそぼろ煮 フルーツゼリー 牛乳 軟飯 あんぱん  エネルギー 703 Kcal タンパク質 19.4 g	大豆カレー 海藻サラダ 温玉のせ 冷奴 梅酒ゼリー 牛乳 軟飯 今川焼き  エネルギー 774 Kcal タンパク質 30.0 g
夕	鶏肉のおろし焼き 野菜サラダ 北海煮 軟飯  エネルギー 484 Kcal タンパク質 18.5 g	菜の花コロッケ 木の葉の胡麻和え ぎざい豆腐 軟飯  エネルギー 599 Kcal タンパク質 19.0 g	かれのい唐揚げ 酢物 豆腐の田楽 軟飯  エネルギー 562 Kcal タンパク質 25.6 g	魚のムニエル もずくの酢物 新じゃがの煮物 軟飯  エネルギー 444 Kcal タンパク質 22.6 g	鯖と里芋の白味噌煮 卵焼き 蓮根サラダ 軟飯  エネルギー 572 Kcal タンパク質 28.2 g	肉団子の煮物 白オのしば漬け 五目煮 軟飯  エネルギー 448 Kcal タンパク質 21.3 g	焼き鰯の南蛮酢 焼き豆腐の含め煮 山葵あえ 軟飯  エネルギー 478 Kcal タンパク質 27.9 g
言十	エネルギー 1,590 Kcal タンパク質 68.0 g	エネルギー 1,638 Kcal タンパク質 60.6 g	エネルギー 1,569 Kcal タンパク質 60.3 g	エネルギー 1,510 Kcal タンパク質 57.2 g	エネルギー 1,551 Kcal タンパク質 62.2 g	エネルギー 1,494 Kcal タンパク質 53.9 g	エネルギー 1,672 Kcal タンパク質 74.7 g