

老健常食献立表

	6月18日(月)	6月19日(火)	6月20日(水)	6月21日(木)	6月22日(金)	6月23日(土)	6月24日(日)
卓月	味噌汁 煮物 小松菜の煮物 ふりかけ 軟飯 E100kcal - 383 Kcal タンパク質 15.3 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 京合せ ふりかけ 軟飯 E100kcal - 392 Kcal タンパク質 12.2 g	味噌汁 炒り煮 彩りしんじょう ふりかけ 軟飯 E100kcal - 391 Kcal タンパク質 13.5 g	味噌汁 炒り豆腐 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E100kcal - 442 Kcal タンパク質 18.3 g	味噌汁 おふくろ煮 蟹かまロール ふりかけ 軟飯 E100kcal - 338 Kcal タンパク質 12.5 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 E100kcal - 415 Kcal タンパク質 13.3 g	味噌汁 信田煮 よごし 納豆 軟飯 E100kcal - 396 Kcal タンパク質 16.1 g
昼	鶏の照り焼き胡麻風味 ひじきと大根の梅3和 いなか煮 フルーツ 牛乳 軟飯 ミルク黒糖葛餅 E100kcal - 713 Kcal タンパク質 22.4 g	焼にしんそば 菜花の辛子和え フルーツポンチ 牛乳 おにぎり 和菓子 E100kcal - 561 Kcal タンパク質 23.8 g	和風豆腐ハンバーグ 玉子とじ 白菜の酢物 フルーツ 牛乳 軟飯 チーズケーキ E100kcal - 728 Kcal タンパク質 20.3 g	魚の甘酢あんかけ エッグサラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 シュクリーム E100kcal - 704 Kcal タンパク質 29.7 g	根菜のごった煮 コールスー 南瓜の煮物 小倉杏仁 牛乳 軟飯 フルーツサンド E100kcal - 735 Kcal タンパク質 23.4 g	鰯の香味焼き おひたし 蓮根のきんぴら フルーツ 牛乳 軟飯 三色豆ゼリー E100kcal - 619 Kcal タンパク質 28.6 g	卵とじ 野菜のマリネ 冷奴 梅酒ゼリー 牛乳 軟飯 桜小餅 E100kcal - 654 Kcal タンパク質 24.1 g
夕	魚の信州蒸し ナムル 変わり玉子焼き 軟飯 E100kcal - 510 Kcal タンパク質 25.8 g	いろつけ ポテトサラダ 盛り合わせ 軟飯 E100kcal - 554 Kcal タンパク質 20.0 g	鯖の揚げおろし煮 青菜の胡麻和え 五目きんぴら 軟飯 E100kcal - 608 Kcal タンパク質 21.2 g	あげ出し豆腐 白菜の友禅漬 レバーの甘露煮 軟飯 E100kcal - 504 Kcal タンパク質 19.9 g	黄金かれのいのちのあん 中華風酢物 五目煮 軟飯 E100kcal - 539 Kcal タンパク質 23.6 g	治部煮 酢物 卵と春雨の炒め物 軟飯 E100kcal - 461 Kcal タンパク質 18.4 g	さわらの西京味噌焼き 煮物 マカロニサラダ 軟飯 E100kcal - 541 Kcal タンパク質 25.0 g
言十	E100kcal - 1,606 Kcal タンパク質 63.5 g	E100kcal - 1,507 Kcal タンパク質 56.0 g	E100kcal - 1,727 Kcal タンパク質 55.0 g	E100kcal - 1,650 Kcal タンパク質 67.9 g	E100kcal - 1,612 Kcal タンパク質 59.5 g	E100kcal - 1,495 Kcal タンパク質 60.3 g	E100kcal - 1,591 Kcal タンパク質 65.2 g