

# 老健常食献立表

	6月25日(月)	6月26日(火)	6月27日(水)	6月28日(木)	6月29日(金)	6月30日(土)	7月1日(日)
卓月	味噌汁 炒り豆腐 小松菜のさっと煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 366 Kcal タンパク質 16.6 g	味噌汁 玉子とじ 白菜のソテー ふりかけ 軟飯  エネルギー 367 Kcal タンパク質 12.9 g	味噌汁 ひじき炒り煮 アサツブ丸イッ ふりかけ 軟飯  エネルギー 441 Kcal タンパク質 14.6 g	味噌汁 煮ころがし シューマイ ふりかけ 軟飯  エネルギー 432 Kcal タンパク質 13.3 g	味噌汁 煮物 カニカマロール ふりかけ 軟飯  エネルギー 406 Kcal タンパク質 15.3 g	味噌汁 味噌煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯  エネルギー 387 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 煮物 納豆 軟飯  エネルギー 393 Kcal タンパク質 15.2 g
昼	肉豆腐 胡麻和え ふきの信田煮 フルーツ 牛乳 軟飯 わらび餅  エネルギー 679 Kcal タンパク質 22.5 g	豆腐と海老の蒸し物 蟹サラダ 田舎煮 フルーツ 牛乳 軟飯 ぶどうゼリー  エネルギー 645 Kcal タンパク質 18.1 g	鮭のムニエル 春雨サラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳杏仁黒豆のせ  エネルギー 655 Kcal タンパク質 27.6 g	ラーメン 枝豆 フルーツヨーグルト 牛乳 おにぎり 梅ジュース入り黒糖葛餅  エネルギー 630 Kcal タンパク質 21.7 g	豆腐と豚肉のみそ煮 みぞれ酢和え 南瓜のサラダ フルーツポンチ 牛乳 軟飯 パンブディング  エネルギー 737 Kcal タンパク質 27.8 g	八宝菜 中華風酢の物 野菜のそぼろ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 小豆ぷりん  エネルギー 721 Kcal タンパク質 27.1 g	柳川風煮 冷奴 青菜の和え物 南瓜焼きプリン 牛乳 軟飯 鯛焼き  エネルギー 722 Kcal タンパク質 26.8 g
夕	魚のフライ たこのおろし和え マーボ豆腐 軟飯  エネルギー 602 Kcal タンパク質 28.1 g	魚と野菜の揚げ浸し 長芋の酢の物 高野豆腐の含め煮 軟飯  エネルギー 573 Kcal タンパク質 23.5 g	スパニッシュハンバーグ 友禅豆腐 酢味噌和え 軟飯  エネルギー 551 Kcal タンパク質 26.5 g	肉団子の煮物 ところてん ポテトサラダ 軟飯  エネルギー 466 Kcal タンパク質 21.1 g	いろいろつけ 茎わかめのナムル 茄子の肉味噌かけ 胡麻豆腐 軟飯  エネルギー 514 Kcal タンパク質 19.9 g	白身魚のフリッター梅マヨ 五目煮豆 蕪としめじの柚香あえ 軟飯  エネルギー 536 Kcal タンパク質 21.9 g	鯖の味噌煮 酢物 のっぺい風煮 軟飯  エネルギー 520 Kcal タンパク質 24.7 g
言十	エネルギー 1,647 Kcal タンパク質 67.2 g	エネルギー 1,585 Kcal タンパク質 54.5 g	エネルギー 1,647 Kcal タンパク質 68.7 g	エネルギー 1,528 Kcal タンパク質 56.1 g	エネルギー 1,657 Kcal タンパク質 63.0 g	エネルギー 1,644 Kcal タンパク質 61.7 g	エネルギー 1,635 Kcal タンパク質 66.7 g