

老健常食献立表

	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)
卓月	味噌汁 煮物 野菜大豆煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 401 Kcal たんぱく質 15.3 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯 E kcal - 407 Kcal たんぱく質 12.7 g	味噌汁 ひじきの煮つけ 寄せ豆腐の含め煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 375 Kcal たんぱく質 13.5 g	味噌汁 馬鈴薯のそぼろ煮 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 E kcal - 413 Kcal たんぱく質 14.6 g	味噌汁 炒り煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 E kcal - 382 Kcal たんぱく質 14.2 g	味噌汁 玉子とじ 味噌煮 納豆 軟飯 E kcal - 414 Kcal たんぱく質 18.0 g	味噌汁 煮物 がんもの煮物 ふりかけ 軟飯 E kcal - 377 Kcal たんぱく質 13.1 g
昼	豆腐のトロミ煮 マカロニサラダ きのこのとろろ和え フルーツ 牛乳 軟飯 ブルーベリーゼリー E kcal - 662 Kcal たんぱく質 24.1 g	肉じゃが 友禅豆腐 朝鮮風漬物 フルーツ 牛乳 軟飯 パンプディング E kcal - 670 Kcal たんぱく質 26.0 g	魚の黄金焼き 切干大根の煮物 南瓜のサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 ココアムス E kcal - 749 Kcal たんぱく質 32.5 g	月見あんかけうどん 豆腐のサダ トロピカル葛餅 牛乳 五穀いなり寿司 すりおろし林檎ゼリー E kcal - 536 Kcal たんぱく質 21.2 g	酢豚 青菜と寒天の和え物 南瓜の海老そぼろ フルーツ 牛乳 軟飯 南瓜プリン E kcal - 713 Kcal たんぱく質 25.0 g	海老のすり身おろし椀 卵サラダ 豆腐と蟹のソース フルーツ 牛乳 軟飯 クリームパン E kcal - 715 Kcal たんぱく質 25.2 g	豆腐パングの卵とじ こかぶの塩昆布あえ 冷奴 杏仁豆腐 牛乳 軟飯 どらやき E kcal - 716 Kcal たんぱく質 25.6 g
夕	照り焼き ホレンソウのピリ辛和え 牛蒡と蓮根のしぐれ煮 軟飯 E kcal - 568 Kcal たんぱく質 24.8 g	鯖の揚げおろし煮 牛肉煮込み 蒸し鶏と春雨のサッパリ 軟飯 E kcal - 540 Kcal たんぱく質 23.6 g	チーズインパング 和え物 さっぱりとろみおでん 軟飯 E kcal - 553 Kcal たんぱく質 21.5 g	魚の甘酢あんかけ 春キャベツの梅和え チャプチ 軟飯 E kcal - 520 Kcal たんぱく質 23.5 g	魚のオムレツ 春キャベツのサダ じゃが芋の煮ころがし 軟飯 E kcal - 559 Kcal たんぱく質 29.2 g	さわらの西京焼き 高野豆腐の含め煮 たこのキムチ和え 軟飯 E kcal - 492 Kcal たんぱく質 28.7 g	鯖の味噌かけ 酢物 のっぺい風煮 胡麻豆腐 軟飯 E kcal - 505 Kcal たんぱく質 23.5 g
言十	E kcal - 1,631 Kcal たんぱく質 64.2 g	E kcal - 1,617 Kcal たんぱく質 62.3 g	E kcal - 1,677 Kcal たんぱく質 67.5 g	E kcal - 1,469 Kcal たんぱく質 59.3 g	E kcal - 1,654 Kcal たんぱく質 68.4 g	E kcal - 1,621 Kcal たんぱく質 71.9 g	E kcal - 1,598 Kcal たんぱく質 62.2 g