

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 信田煮 インゲンののきんぴら ふりかけ 軟飯 エネルギー 399 Kcal タンパク質 13.9 g	味噌汁 卵とじ 辛し和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 356 Kcal タンパク質 12.4 g	味噌汁 インゲンの煮物 炒め物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 349 Kcal タンパク質 10.2 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 ブロッコリーのサラダ ふりかけ 軟飯 エネルギー 432 Kcal タンパク質 14.2 g	味噌汁 大根のきんぴら さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 373 Kcal タンパク質 9.0 g	味噌汁 南瓜のそぼろあんかけ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 366 Kcal タンパク質 11.4 g	味噌汁 野菜炒め 味噌煮 納豆 軟飯 エネルギー 458 Kcal タンパク質 16.6 g
昼	鯖の味噌焼 白菜のサラダ 酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 たまご蒸しケーキ エネルギー 869 Kcal タンパク質 27.3 g	鯖の塩焼き おふくろ煮 らっきょう フルーツ 牛乳 軟飯 コーヒームース エネルギー 856 Kcal タンパク質 33.5 g	八宝菜風 重ね煮 和え物 フルーツ 牛乳 軟飯 洋ナシムース エネルギー 787 Kcal タンパク質 24.5 g	冷やしうどん マカロニサラダ 豆乳ヨーグルトムース 牛乳 いなり寿司 黒糖プリン エネルギー 706 Kcal タンパク質 22.7 g	肉じゃが 山菜の煮付け 味噌煮 フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶ゼリー エネルギー 668 Kcal タンパク質 23.4 g	筑前煮 白菜の茸和え スクランブルエッグ フルーツ 牛乳 軟飯 きなこミルクプリン エネルギー 789 Kcal タンパク質 28.3 g	卵とじ コーンサラダ 冷奴 フルーツポンチ 牛乳 軟飯 ヨーグルトパバロア エネルギー 708 Kcal タンパク質 30.1 g
夕	豆腐の和風ステーキ 胡麻和え 南瓜のいとこ煮 軟飯 エネルギー 563 Kcal タンパク質 22.1 g	コロッケ 味噌煮 イカとオクラのピナツ 軟飯 エネルギー 599 Kcal タンパク質 18.1 g	赤魚の白玉衣揚げ 豆腐のきのこあんかけ 酢の物 軟飯 エネルギー 668 Kcal タンパク質 29.7 g	鮭と白菜のクリームスープ 山芋の酢物 大根の煮付け 軟飯 エネルギー 615 Kcal タンパク質 27.6 g	丸山の煮物 華風和え サラダ 軟飯 エネルギー 570 Kcal タンパク質 20.8 g	煮魚 卵とじ 白和え 軟飯 エネルギー 460 Kcal タンパク質 26.9 g	魚のアーモンド焼き いかのマヨ和え 胡麻酢和え 軟飯 エネルギー 546 Kcal タンパク質 26.0 g
言十	エネルギー 1,831 Kcal タンパク質 63.3 g	エネルギー 1,811 Kcal タンパク質 64.0 g	エネルギー 1,804 Kcal タンパク質 64.4 g	エネルギー 1,753 Kcal タンパク質 64.5 g	エネルギー 1,611 Kcal タンパク質 53.2 g	エネルギー 1,615 Kcal タンパク質 66.6 g	エネルギー 1,712 Kcal タンパク質 72.7 g