

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 炒り豆腐 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 410 Kcal タンパク質 16.4 g	味噌汁 おふくろ煮 甘藷のうま煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 402 Kcal タンパク質 12.4 g	味噌汁 いろとり 炒り豆腐 ふりかけ 軟飯 エネルギー 368 Kcal タンパク質 13.7 g	味噌汁 胡麻和え 南瓜のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 451 Kcal タンパク質 16.5 g	味噌汁 ひじき炒り煮 信田煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 403 Kcal タンパク質 14.2 g	味噌汁 田舎煮 オムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 396 Kcal タンパク質 14.9 g	味噌汁 卵とじ インゲンのピリ辛煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 411 Kcal タンパク質 14.5 g
昼	鮭の粕漬け焼き 冷奴 豚しゃぶサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 カスタードプリン エネルギー 746 Kcal タンパク質 36.1 g	いなりうどん 南瓜のミルク煮 野菜ゼリー 牛乳 海苔巻 苺ムース エネルギー 776 Kcal タンパク質 22.0 g	ローストビーフ風 白滝の有馬煮 酢の物 フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム エネルギー 747 Kcal タンパク質 23.7 g	豚肉と里芋の胡麻味噌 大根サラダ 卵とじ フルーツ 牛乳 軟飯 よもぎ団子 エネルギー 723 Kcal タンパク質 26.3 g	ピカタ ミモザサラダ おひたし フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳ムース エネルギー 771 Kcal タンパク質 29.7 g	豆腐と海老の蒸し物 サラダ 粕煮 アイソカルゼリー 牛乳 軟飯 ぼんかんゼリー エネルギー 717 Kcal タンパク質 24.5 g	さわらのムニエル 大根のきんぴら 酢物 林檎のゼリー 牛乳 軟飯 甘藷入り羊羹 エネルギー 704 Kcal タンパク質 27.8 g
夕	卵コロッケ 酢もの いかと厚揚げの煮物 軟飯 エネルギー 684 Kcal タンパク質 26.3 g	煮魚 白身魚のすり身蒸し 和え物 軟飯 エネルギー 595 Kcal タンパク質 29.0 g	鯖の唐揚げ梅しソース 北海煮 辛子和え 軟飯 エネルギー 626 Kcal タンパク質 25.1 g	天婦羅 大根おろし 豆腐と蟹のトロトロスープ煮 軟飯 エネルギー 589 Kcal タンパク質 22.1 g	鰯のカレームニエル さっぱりとろみおでん 変わり玉子焼き 軟飯 エネルギー 576 Kcal タンパク質 29.8 g	かれいの甘酢あんかけ 大根と人参の炒め蒸し 山芋の酢物 軟飯 エネルギー 543 Kcal タンパク質 23.7 g	煮物 うなぎのかばやき 煮豆 軟飯 エネルギー 639 Kcal タンパク質 29.8 g
言十	エネルギー 1,840 Kcal タンパク質 78.8 g	エネルギー 1,773 Kcal タンパク質 63.4 g	エネルギー 1,741 Kcal タンパク質 62.5 g	エネルギー 1,763 Kcal タンパク質 64.9 g	エネルギー 1,750 Kcal タンパク質 73.7 g	エネルギー 1,656 Kcal タンパク質 63.1 g	エネルギー 1,754 Kcal タンパク質 72.1 g