

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)
専月	味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 おくらと豆腐の卵とじ ふりかけ 軟飯 エネルギー 433 Kcal タンパク質 16.0 g	味噌汁 炒り豆腐 ハクサイの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 375 Kcal タンパク質 14.2 g	味噌汁 インゲンの甘露煮 よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 395 Kcal タンパク質 12.8 g	味噌汁 煮びたし さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 397 Kcal タンパク質 11.1 g	味噌汁 ひじきの五色煮 南瓜の蟹あんかけ 納豆 軟飯 エネルギー 426 Kcal タンパク質 14.9 g	味噌汁 あんかけ 彩り野菜信田 ふりかけ 軟飯 エネルギー 393 Kcal タンパク質 15.0 g	味噌汁 きのこ金平 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 400 Kcal タンパク質 13.5 g
昼	豆腐ハンバーグ キャベツのサラダ インゲンの胡麻和え フルーツ 牛乳 軟飯 マスカルポーネ エネルギー 737 Kcal タンパク質 27.4 g	肉じゃが 冷奴 ブロッコリーのサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 洋ナシムース エネルギー 755 Kcal タンパク質 26.3 g	あんかけうどん おさつサラダ 煮豆 グレープフルーツゼリー 牛乳 海苔巻 きなこミルクプリン エネルギー 853 Kcal タンパク質 25.6 g	スパニッシュハンバーグ あまだいハンジツウ 胡瓜といかの酢の物 フルーツ 牛乳 軟飯 バナナババロア エネルギー 766 Kcal タンパク質 39.7 g	厚揚げと豚肉のみそ煮 いかのマリナラダ 野菜の子まぶし フルーツ 牛乳 軟飯 無花果ゼリー エネルギー 780 Kcal タンパク質 30.0 g	おくらと豆腐の和風キャベツ コーンとキャベツのサラダ 南瓜の田楽 フルーツ 牛乳 軟飯 クリームあんみつ エネルギー 684 Kcal タンパク質 23.8 g	卵の野菜アンカケ 大根と人参の炒り煮 冷奴 パンナコッタ 牛乳 軟飯 くずきり エネルギー 845 Kcal タンパク質 29.3 g
夕	鯖の塩焼き おとろけと芋のバター炒め 大根の和風サラダ 軟飯 エネルギー 549 Kcal タンパク質 25.1 g	煮魚 南瓜の煮物 酢の物 軟飯 エネルギー 504 Kcal タンパク質 23.8 g	煮魚 大根の煮物 夏野菜の味噌炒め 軟飯 エネルギー 447 Kcal タンパク質 22.2 g	ムニエル 煮物 ところてん 軟飯 エネルギー 409 Kcal タンパク質 21.1 g	あつもん 酢の物 山菜の煮付け 軟飯 エネルギー 529 Kcal タンパク質 24.3 g	いろつけ だし巻き卵 ピーナツバター和え 軟飯 エネルギー 524 Kcal タンパク質 25.9 g	おでん風煮物 春雨サラダ 五目煮豆 軟飯 エネルギー 507 Kcal タンパク質 20.3 g
言十	エネルギー 1,719 Kcal タンパク質 68.5 g	エネルギー 1,634 Kcal タンパク質 64.3 g	エネルギー 1,695 Kcal タンパク質 60.6 g	エネルギー 1,572 Kcal タンパク質 71.9 g	エネルギー 1,735 Kcal タンパク質 69.2 g	エネルギー 1,601 Kcal タンパク質 64.7 g	エネルギー 1,752 Kcal タンパク質 63.1 g