

老健常食献立表

	6月9日(月)	6月10日(火)	6月11日(水)	6月12日(木)	6月13日(金)	6月14日(土)	6月15日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 391 Kcal タンパク質 13.8 g	味噌汁 煮物 五目煮豆 ふりかけ 軟飯 エネルギー 374 Kcal タンパク質 14.0 g	味噌汁 大根のしのだ煮 煮物 納豆 軟飯 エネルギー 441 Kcal タンパク質 16.2 g	味噌汁 玉子とじ 馬鈴薯のカレー炒め ふりかけ 軟飯 エネルギー 378 Kcal タンパク質 14.1 g	味噌汁 味噌煮 大根のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 365 Kcal タンパク質 13.6 g	味噌汁 炒り豆腐 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 379 Kcal タンパク質 16.5 g	味噌汁 煮物 彩り野菜しのだ ふりかけ 軟飯 エネルギー 425 Kcal タンパク質 15.5 g
昼	鮭のムニエル 青菜の和え物 煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム エネルギー 748 Kcal タンパク質 28.0 g	豆腐と豚肉の味噌煮 夏豆の卵とじ おろし和え フルーツ 牛乳 軟飯 甘夏オレンジゼリー エネルギー 641 Kcal タンパク質 26.9 g	味噌じゃが 白菜の酢の物 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 ヨーグルトゼリー エネルギー 622 Kcal タンパク質 24.2 g	豆腐と海老の蒸し物 ソーメンサラダ 白滝の有馬煮 フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶ぜんざい エネルギー 723 Kcal タンパク質 19.8 g	いなりうどん さつま芋の煮物 冷奴 ヨーグルトサラダ 牛乳 押し寿司 桃のムース エネルギー 776 Kcal タンパク質 30.7 g	春雨のスープ煮 和え物 味噌よごし フルーツ 牛乳 軟飯 パンプディング エネルギー 679 Kcal タンパク質 23.5 g	中華風五目卵とじ 味噌煮 冷奴 林檎ゼリー 牛乳 軟飯 水ようかん エネルギー 665 Kcal タンパク質 30.8 g
夕	野菜ハンバーグ 厚焼き卵の盛り合わせ 春雨サラダ 軟飯 エネルギー 538 Kcal タンパク質 18.8 g	魚と野菜の炊き合 南瓜の型焼き 新じゃがのゴマ和え 軟飯 エネルギー 515 Kcal タンパク質 21.7 g	魚のおろし漬け 茄子のしぎ焼き 青菜の胡麻和え 軟飯 エネルギー 557 Kcal タンパク質 21.3 g	鮭の照り焼き 味噌煮 和え物 軟飯 エネルギー 550 Kcal タンパク質 27.5 g	魚の煮物 友禅豆腐 いかの酢物 軟飯 エネルギー 484 Kcal タンパク質 30.5 g	赤魚の信州蒸し 山芋の酢物 スパゲティサラダ 軟飯 エネルギー 565 Kcal タンパク質 24.4 g	照り焼き ホウレン草とツナのサラダ キャベツの味噌炒め 軟飯 エネルギー 484 Kcal タンパク質 17.9 g
言十	エネルギー 1,677 Kcal タンパク質 60.6 g	エネルギー 1,530 Kcal タンパク質 62.6 g	エネルギー 1,620 Kcal タンパク質 61.7 g	エネルギー 1,651 Kcal タンパク質 61.4 g	エネルギー 1,625 Kcal タンパク質 74.8 g	エネルギー 1,623 Kcal タンパク質 64.4 g	エネルギー 1,574 Kcal タンパク質 64.2 g