

老健常食献立表

	6月16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)	6月21日(土)	6月22日(日)
専月	味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 炒り煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 366 Kcal タンパク質 11.3 g	味噌汁 炒り豆腐 さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 401 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 インゲンの甘露煮 天津蟹玉 ふりかけ 軟飯 エネルギー 388 Kcal タンパク質 12.4 g	味噌汁 粕煮 南瓜の蟹あんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 409 Kcal タンパク質 13.8 g	味噌汁 ひじきの五色煮 大根のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 345 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 おふくろ煮 わじり汁と豆腐の卵とし 納豆 軟飯 エネルギー 410 Kcal タンパク質 18.5 g	味噌汁 厚焼き卵 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 331 Kcal タンパク質 12.7 g
昼	炊き合わせ 春雨サラダ 炒め煮 フルーツ 牛乳 軟飯 ピーチヨーグルト エネルギー 723 Kcal タンパク質 28.6 g	白身魚と野菜の香味煮 梅肉和え 白菜サラダ フルーツ缶 牛乳 軟飯 芋ようかん エネルギー 641 Kcal タンパク質 31.3 g	肉じゃが キャベツのカレー炒め 法連草の白胡麻和え フルーツ 牛乳 軟飯 プリン・ア・ラ・モード エネルギー 727 Kcal タンパク質 24.1 g	八宝菜のアンカ焼きそば 大根おろし ヨーヒ牛乳プリン 牛乳 レタスチャーハン 林檎のゼリー エネルギー 700 Kcal タンパク質 26.3 g	鶏と大根の煮物 長芋のさっぱりサラダ 冷奴 フルーツ 牛乳 軟飯 ピーナッツムース エネルギー 794 Kcal タンパク質 31.0 g	中華あんかけ キャベツのサラダ 煮豆 フルーツ 牛乳 軟飯 アップルプリン エネルギー 702 Kcal タンパク質 25.0 g	豆腐と海老の蒸し物 かぶとシメジの和え物 甘藷とレーズンのヨーグルト パインゼリー 牛乳 蟹飯 冷やしぜんざい エネルギー 725 Kcal タンパク質 22.6 g
夕	鯖の塩焼き 華風和え 煮物 軟飯 エネルギー 475 Kcal タンパク質 22.4 g	卵とツナのコロッケ 卵豆腐の蟹あんかけ 大根の和風サラダ 軟飯 エネルギー 665 Kcal タンパク質 23.4 g	魚と野菜の炊き合せ 大根とあさりの炒め煮 ポテトサラダ 軟飯 エネルギー 552 Kcal タンパク質 24.1 g	赤魚の煮物 麻婆茄子 いかと青菜のぬた 軟飯 エネルギー 540 Kcal タンパク質 26.2 g	鮭のムニエル もずく酢 青菜のとろみ中華スープ 軟飯 エネルギー 512 Kcal タンパク質 22.4 g	いろつけ プリプリ海老のころ玉風 ピーナツ和え 軟飯 エネルギー 499 Kcal タンパク質 22.9 g	魚のフライ 華風冷や奴 五目煮豆 軟飯 エネルギー 592 Kcal タンパク質 27.2 g
言十	エネルギー 1,564 Kcal タンパク質 62.3 g	エネルギー 1,707 Kcal タンパク質 67.7 g	エネルギー 1,667 Kcal タンパク質 60.6 g	エネルギー 1,649 Kcal タンパク質 66.3 g	エネルギー 1,651 Kcal タンパク質 66.4 g	エネルギー 1,611 Kcal タンパク質 66.4 g	エネルギー 1,648 Kcal タンパク質 62.5 g