

老健常食献立表

	6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)	6月28日(土)	6月29日(日)
卓月	味噌汁 インゲンの煮物 炒め物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 326 Kcal タンパク質 10.0 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 信田煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 381 Kcal タンパク質 14.4 g	味噌汁 炒り豆腐 ブロッコリーのサラダ ふりかけ 軟飯 エネルギー 379 Kcal タンパク質 14.8 g	味噌汁 卵とじ 五目豆腐野菜あんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 412 Kcal タンパク質 14.5 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 362 Kcal タンパク質 10.0 g	味噌汁 南瓜のそぼろあん おくらのおかか和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 366 Kcal タンパク質 12.2 g	味噌汁 煮物 いなりの五目巻き 納豆 軟飯 エネルギー 415 Kcal タンパク質 16.5 g
昼	鯖の味噌焼 厚揚げときのこの炒め ハクサイサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 おぼろか月(黒糖) エネルギー 854 Kcal タンパク質 34.5 g	肉じゃが 辛し和え うのはな炒り フルーツ 牛乳 軟飯 グレープフルーツ赤ワインゼリー エネルギー 670 Kcal タンパク質 21.7 g	味噌ラーメン みぞれ酢和え フルーツゼリー 牛乳 おにぎり 林檎ムース エネルギー 649 Kcal タンパク質 24.1 g	八宝菜風 おくらと山吹きあえ 南瓜の田楽 フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳プリン エネルギー 716 Kcal タンパク質 27.7 g	赤魚の粕漬け焼き ほうれん草のサラダ 長芋の酢の物 フルーツ 牛乳 軟飯 オレンジゼリー エネルギー 678 Kcal タンパク質 28.0 g	千草焼き 大根サラダ コーンポタージュ フルーツ 牛乳 軟飯 トマトブラマンジェ エネルギー 751 Kcal タンパク質 27.8 g	豆腐と豚肉の味噌煮 冷奴 しらたきの煮付け フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 水ようかん エネルギー 682 Kcal タンパク質 29.0 g
夕	豆腐ミョウガハンバーグ 胡麻和え 酢和え 軟飯 エネルギー 494 Kcal タンパク質 20.0 g	魚の甘酢あんかけ 酢の物 長芋の白煮 軟飯 エネルギー 469 Kcal タンパク質 22.6 g	鮭と長芋のクリームスープ 茄子と素麺の煮物 ハクサイの酢の物 軟飯 エネルギー 596 Kcal タンパク質 24.2 g	魚の炊き合わせ 冷やし玉子豆腐 ひじきの和風サラダ 軟飯 エネルギー 552 Kcal タンパク質 30.2 g	丸山の煮物 豚肉とキャベツのピリ辛 中華風和え物 軟飯 エネルギー 527 Kcal タンパク質 21.6 g	かれいの生姜煮 マカロニサラダ 味噌煮 軟飯 エネルギー 502 Kcal タンパク質 23.7 g	照り焼き 切干大根の煮物 煮豆 軟飯 エネルギー 532 Kcal タンパク質 19.9 g
言十	エネルギー 1,674 Kcal タンパク質 64.5 g	エネルギー 1,520 Kcal タンパク質 58.7 g	エネルギー 1,624 Kcal タンパク質 63.1 g	エネルギー 1,680 Kcal タンパク質 72.4 g	エネルギー 1,567 Kcal タンパク質 59.6 g	エネルギー 1,619 Kcal タンパク質 63.7 g	エネルギー 1,629 Kcal タンパク質 65.4 g