

老健常食献立表

	6月30日(月)	7月 1日(火)	7月 2日(水)	7月 3日(木)	7月 4日(金)	7月 5日(土)	7月 6日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 煮浸し ふりかけ 軟飯 エネルギー 377 Kcal タンパク質 13.7 g	味噌汁 味噌煮 プレーンオムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 416 Kcal タンパク質 16.0 g	味噌汁 玉子とじ 新馬鈴薯の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 414 Kcal タンパク質 15.3 g	味噌汁 煮物 煮ころがし ふりかけ 軟飯 エネルギー 372 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 炒り豆腐 煮びたし ふりかけ 軟飯 エネルギー 376 Kcal タンパク質 17.9 g	味噌汁 味噌煮 彩り野菜しのだ ふりかけ 軟飯 エネルギー 395 Kcal タンパク質 15.0 g	味噌汁 煮物 大根の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 337 Kcal タンパク質 10.9 g
昼	菊しゅうまい ソーメンサラダ 煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム エネルギー 796 Kcal タンパク質 26.9 g	豚肉の胡麻味噌煮 白滝の有馬煮 野菜のｸﾐ味噌和え フルーツ 牛乳 軟飯 芋ようかん エネルギー 660 Kcal タンパク質 25.0 g	魚の甘酢あんかけ 春雨サラダ ほうれん草と卵のｼﾃｰ フルーツ 牛乳 軟飯 ヨーｸﾙﾄゼリー エネルギー 705 Kcal タンパク質 32.6 g	魚のカレーﾑﾆエル スパゲティーサラダ さっぱりとろみおでん フルーツ 牛乳 軟飯 林檎のゼリー エネルギー 719 Kcal タンパク質 27.5 g	冷やしうどん 煮物 フルーツ蜜豆 牛乳 いなり寿司 ミルクｺｰﾋﾞｰ エネルギー 658 Kcal タンパク質 21.9 g	豆腐と海老の蒸し物 さつま芋の煮物 和えもの フルーツ 牛乳 軟飯 パンプディング エネルギー 685 Kcal タンパク質 22.0 g	豚肉の柳川風煮 酢物 冷奴 かぼちゃの焼きぷりん 牛乳 軟飯 豆乳オレンジﾑｰｽﾞ エネルギー 762 Kcal タンパク質 30.9 g
夕	さばの味噌煮 もずくの酢物 鶏肉と馬鈴薯のうま煮 軟飯 エネルギー 507 Kcal タンパク質 23.0 g	銀鱈の香梅煮 友禅豆腐 胡麻和え 軟飯 エネルギー 543 Kcal タンパク質 22.1 g	ほたてハンバーグ 味噌煮 ﾏｶﾐｰﾝｽﾞ旬野菜のﾎｯﾄ 軟飯 エネルギー 490 Kcal タンパク質 15.5 g	春雨のスープ煮 ところてん ふんわり玉子焼き 軟飯 エネルギー 485 Kcal タンパク質 18.1 g	天婦羅 大根おろし 変わり豆腐 軟飯 エネルギー 547 Kcal タンパク質 22.2 g	魚と野菜の炊き合 山芋の酢物 卵豆腐のあんかけ 軟飯 エネルギー 508 Kcal タンパク質 25.8 g	照り焼き 洋風白和え 茄子と豚挽きの炒め物 軟飯 エネルギー 506 Kcal タンパク質 21.9 g
言十	エネルギー 1,680 Kcal タンパク質 63.6 g	エネルギー 1,619 Kcal タンパク質 63.1 g	エネルギー 1,609 Kcal タンパク質 63.4 g	エネルギー 1,576 Kcal タンパク質 59.0 g	エネルギー 1,581 Kcal タンパク質 62.0 g	エネルギー 1,588 Kcal タンパク質 62.8 g	エネルギー 1,605 Kcal タンパク質 63.7 g