

老健常食献立表

	6月27日(月)	6月28日(火)	6月29日(水)	6月30日(木)	7月1日(金)	7月2日(土)	7月3日(日)
卓月	味噌汁 炒め物 インゲンの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 375 Kcal タンパク質 11.6 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 387 Kcal タンパク質 14.3 g	味噌汁 金平 よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 386 Kcal タンパク質 13.2 g	味噌汁 卵とじ 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 エネルギー 443 Kcal タンパク質 15.8 g	味噌汁 炒り豆腐 信田煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 392 Kcal タンパク質 15.5 g	味噌汁 南瓜の煮物 煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 406 Kcal タンパク質 12.4 g	味噌汁 煮物 オムレツ 納豆 軟飯 エネルギー 432 Kcal タンパク質 16.8 g
昼	魚のニンニク焼き 山菜の煮付け 春雨サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 わらび餅 エネルギー 711 Kcal タンパク質 29.9 g	マヨ味噌焼き鳥 サラダ 煮物 フルーツ&ゼリー 牛乳 軟飯 沖縄薄皮まんじゅう エネルギー 761 Kcal タンパク質 25.2 g	鮭のマスタード焼き みぞれ酢和え 卵とじ フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶蒸しパン エネルギー 698 Kcal タンパク質 30.9 g	魚のあんかけ 炒り煮 胡麻酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 ゆで小豆のゼリー エネルギー 688 Kcal タンパク質 29.0 g	オム焼きそば フルーツおろし和え 杏仁豆腐 牛乳 鰻寿司 抹茶ゼリー エネルギー 677 Kcal タンパク質 24.8 g	千草焼き 野菜サラダ 煮物 ヨーグルトサラダ 牛乳 軟飯 あんぱん エネルギー 794 Kcal タンパク質 32.5 g	大豆カレー 冷奴 漬物 フルーツ 牛乳 軟飯 洋梨ゼリー エネルギー 658 Kcal タンパク質 20.7 g
夕	スパニッシュハンバーグ 切干大根の煮物 南瓜のいとこ煮 軟飯 エネルギー 601 Kcal タンパク質 24.4 g	いろづけ 盛り合わせ 酢物 軟飯 エネルギー 534 Kcal タンパク質 23.8 g	ポテトクリームコロッケ 海老と豆腐の奴 若布とミソの山葵和え 軟飯 エネルギー 596 Kcal タンパク質 23.9 g	肉豆腐 南瓜マカロニサラダ スパニッシュオムレツ 軟飯 エネルギー 578 Kcal タンパク質 19.9 g	照り焼き 盛り合わせ カリカリ梅和え 軟飯 エネルギー 532 Kcal タンパク質 25.9 g	魚の炊き合わせ ナムル マカロニサラダ 軟飯 エネルギー 496 Kcal タンパク質 22.6 g	鯖のおろし漬け のっぺい風煮物 青菜とゆばの和え物 軟飯 エネルギー 507 Kcal タンパク質 22.1 g
言十	エネルギー 1,687 Kcal タンパク質 65.9 g	エネルギー 1,682 Kcal タンパク質 63.3 g	エネルギー 1,680 Kcal タンパク質 68.0 g	エネルギー 1,709 Kcal タンパク質 64.7 g	エネルギー 1,601 Kcal タンパク質 66.2 g	エネルギー 1,696 Kcal タンパク質 67.5 g	エネルギー 1,597 Kcal タンパク質 59.6 g