

老健常食献立表

	7月2日(月)	7月3日(火)	7月4日(水)	7月5日(木)	7月6日(金)	7月7日(土)	7月8日(日)
卓月	味噌汁 味噌煮 さつまいもの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 391 Kcal タンパク質 11.5 g	味噌汁 かたはの炒り煮 南瓜のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 377 Kcal タンパク質 11.3 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 辛し和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 397 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 炒り豆腐 大根の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 379 Kcal タンパク質 13.9 g	味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 おふくろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 405 Kcal タンパク質 13.7 g	味噌汁 煮物 金平インゲン ふりかけ 軟飯 エネルギー 375 Kcal タンパク質 10.5 g	味噌汁 信田煮 やわらか納豆 五目豆腐 軟飯 エネルギー 454 Kcal タンパク質 16.3 g
昼	さばのムニエル 里芋の胡麻味噌煮 大根のマネズ和え フルーツ 牛乳 軟飯 冷やしぜんざい エネルギー 799 Kcal タンパク質 31.1 g	豆腐と豚肉の味噌煮 酢の物 さつまいものクリーム煮 フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳チーズプリン エネルギー 858 Kcal タンパク質 29.3 g	炊き合わせ 卵味噌 きゃべつのサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 バナナクレープ エネルギー 761 Kcal タンパク質 31.3 g	肉じゃが さつま芋サラダ みぞれ酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 パンプディング エネルギー 801 Kcal タンパク質 22.1 g	七夕にゅうめん 海鮮団子の煮物 リンゴのコンポート 牛乳 押し寿司 ショートケーキ エネルギー 873 Kcal タンパク質 24.4 g	豚肉の柳川風煮 冷奴 南瓜のポタージュ フルーツ 牛乳 軟飯 和菓子 エネルギー 799 Kcal タンパク質 28.5 g	卵とじ サラダ カレー汁 フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 リンゴムース エネルギー 844 Kcal タンパク質 29.3 g
夕	ビーフンのスープ煮 白和え 大根の煮付け 軟飯 エネルギー 560 Kcal タンパク質 21.0 g	赤魚揚げあんかけ 厚揚げときのこの炒め スパゲッティサラダ 軟飯 エネルギー 612 Kcal タンパク質 28.3 g	炊き合わせ 冬瓜の海老そぼろ煮 華風和え 軟飯 エネルギー 448 Kcal タンパク質 23.3 g	魚と野菜の炊き合せ 揚げ茄子のそぼろかけ 豆腐サラダ 軟飯 エネルギー 648 Kcal タンパク質 29.4 g	肉団子と野菜の甘酢あ 焼き揚げのピナッツ 酢物 軟飯 エネルギー 597 Kcal タンパク質 23.3 g	星のコロッケ 胡麻和え 煮物 軟飯 エネルギー 566 Kcal タンパク質 14.3 g	鮭とキャベツの味噌炒め 酢の物 卵豆腐のあんかけ 軟飯 エネルギー 565 Kcal タンパク質 25.4 g
言十	エネルギー 1,750 Kcal タンパク質 63.6 g	エネルギー 1,847 Kcal タンパク質 68.9 g	エネルギー 1,606 Kcal タンパク質 68.0 g	エネルギー 1,828 Kcal タンパク質 65.4 g	エネルギー 1,875 Kcal タンパク質 61.4 g	エネルギー 1,740 Kcal タンパク質 53.3 g	エネルギー 1,863 Kcal タンパク質 71.0 g