

老健常食献立表

	7月9日(月)	7月10日(火)	7月11日(水)	7月12日(木)	7月13日(金)	7月14日(土)	7月15日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 410 Kcal タンパク質 15.2 g	味噌汁 オランダ煮 大根のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 362 Kcal タンパク質 11.3 g	味噌汁 玉子とじ インゲンの甘露煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 407 Kcal タンパク質 16.8 g	味噌汁 煮物 しゅうまいのあんかけ 漬物 軟飯 エネルギー 458 Kcal タンパク質 14.3 g	味噌汁 大根のしのだ煮 納豆 おくらのおかか和え 軟飯 エネルギー 407 Kcal タンパク質 14.9 g	味噌汁 炒り豆腐 新じゃがの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 416 Kcal タンパク質 15.8 g	味噌汁 煮物 煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 364 Kcal タンパク質 12.1 g
昼	鮭のムニエルスタートソース 青菜の和え物 いかのピーナツ和え フルーツ 牛乳 軟飯 ワッフル エネルギー 704 Kcal タンパク質 28.7 g	冷やしとろろそば じゃがバター 胡麻プリン 牛乳 うなちらし 苺ムース エネルギー 770 Kcal タンパク質 28.0 g	豆腐と海老の蒸し物 はるさめサラダ 酒粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 じゃがバター エネルギー 710 Kcal タンパク質 20.2 g	豆腐と豚肉の味噌煮 おろし和え フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳ムース エネルギー 744 Kcal タンパク質 28.9 g	味噌じゃが 白菜の酢の物 青菜の胡麻和え フルーツ 牛乳 軟飯 よもぎ団子 エネルギー 645 Kcal タンパク質 22.5 g	玉子とじ 山吹あえ 味噌よごし 野菜ゼリー 牛乳 軟飯 パンブディング エネルギー 688 Kcal タンパク質 28.5 g	豚肉の柳川風煮 酢物 冷奴 フルーツ 牛乳 軟飯 林檎ゼリー エネルギー 635 Kcal タンパク質 26.4 g
夕	和風ハンバーグみぞれソース 厚焼き卵の盛り合わせ 煮物 軟飯 エネルギー 546 Kcal タンパク質 21.2 g	魚の煮物 松風 茄子の味噌炒め 軟飯 エネルギー 689 Kcal タンパク質 30.0 g	根菜と魚の煮物 南瓜のピザ風 お浸し 軟飯 エネルギー 581 Kcal タンパク質 30.8 g	魚と野菜の炊き合 焼き茄子のピーナツソース マカロニチーズ旬野菜のポット 軟飯 エネルギー 501 Kcal タンパク質 24.7 g	魚のおろし漬け 煮物 いかと野菜の華風あえ 軟飯 エネルギー 599 Kcal タンパク質 27.2 g	魚と野菜の炊き合 煮物 サラダ 軟飯 エネルギー 538 Kcal タンパク質 23.9 g	銀鱈の鍋照り焼き ジャーマンサラダ 盛り合わせ 軟飯 エネルギー 621 Kcal タンパク質 18.9 g
言十	エネルギー 1,660 Kcal タンパク質 65.1 g	エネルギー 1,821 Kcal タンパク質 69.3 g	エネルギー 1,698 Kcal タンパク質 67.8 g	エネルギー 1,703 Kcal タンパク質 67.9 g	エネルギー 1,651 Kcal タンパク質 64.6 g	エネルギー 1,642 Kcal タンパク質 68.2 g	エネルギー 1,620 Kcal タンパク質 57.4 g