

老健常食献立表

	7月16日(月)	7月17日(火)	7月18日(水)	7月19日(木)	7月20日(金)	7月21日(土)	7月22日(日)
卓月	味噌汁 インゲンの甘露煮 卵とじ ふりかけ 軟飯 エネルギー 417 Kcal タンパク質 13.9 g	味噌汁 炒り豆腐 野菜大豆煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 410 Kcal タンパク質 15.7 g	味噌汁 じゃがいも金平 おふくろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 355 Kcal タンパク質 10.4 g	味噌汁 粕煮 辛し和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 397 Kcal タンパク質 13.1 g	味噌汁 信田煮 大根のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 373 Kcal タンパク質 11.8 g	味噌汁 冬瓜の蟹あんかけ 炒り煮 納豆 軟飯 エネルギー 404 Kcal タンパク質 15.5 g	味噌汁 さつま芋の煮物 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 380 Kcal タンパク質 12.1 g
昼	八宝菜風 冷奴 胡麻和え フルーツ 牛乳 軟飯 冷やしぜんざい エネルギー 670 Kcal タンパク質 29.0 g	赤魚の粕漬け焼き おさつサラダ 酢の物 フルーツ 牛乳 軟飯 菊花ゼリー エネルギー 750 Kcal タンパク質 27.4 g	肉じゃが パゲティサラダ 酢和え フルーツ缶 牛乳 軟飯 胡麻プリン エネルギー 786 Kcal タンパク質 25.9 g	中華冷めん 南瓜の田楽 フルーツポンチ 牛乳 青ジソ御飯 シュロルケーキ エネルギー 707 Kcal タンパク質 20.4 g	炊き合わせ 炒め煮 もやしの胡麻酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 甘藷入り羊羹 エネルギー 735 Kcal タンパク質 27.8 g	千草焼き コーンとキャベツのサラダ 大根の煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 リンゴムース エネルギー 746 Kcal タンパク質 27.0 g	豚肉の柳川風煮 冷奴 カレー汁 フルーツ 牛乳 軟飯 コーヒー牛乳プリン エネルギー 768 Kcal タンパク質 29.6 g
夕	天婦羅 大根おろし 炒り煮 ワカメ御飯 エネルギー 617 Kcal タンパク質 22.0 g	丸山の煮物 だし巻き卵 キャベツのサラダ 軟飯 エネルギー 577 Kcal タンパク質 25.4 g	魚の野菜アツカ 煮物 華風和え 軟飯 エネルギー 551 Kcal タンパク質 28.5 g	鮭の照り焼き 長芋と山菜のもずく酢 子いかの煮付け 軟飯 エネルギー 494 Kcal タンパク質 21.2 g	鯖の味噌焼き マセドアンサラダ 鶏レバーの甘露煮 軟飯 エネルギー 569 Kcal タンパク質 30.7 g	肉団子のはくさい鍋 いかと菜の花のめた 素麺の煮物 軟飯 エネルギー 485 Kcal タンパク質 16.8 g	炊き合わせ えびす 煮豆 散らし寿司 エネルギー 527 Kcal タンパク質 23.3 g
言十	エネルギー 1,704 Kcal タンパク質 64.9 g	エネルギー 1,737 Kcal タンパク質 68.5 g	エネルギー 1,692 Kcal タンパク質 64.8 g	エネルギー 1,598 Kcal タンパク質 54.7 g	エネルギー 1,677 Kcal タンパク質 70.3 g	エネルギー 1,635 Kcal タンパク質 59.3 g	エネルギー 1,675 Kcal タンパク質 65.0 g