

老健常食献立表

	7月23日(月)	7月24日(火)	7月25日(水)	7月26日(木)	7月27日(金)	7月28日(土)	7月29日(日)
卓月	味噌汁 信田煮 インゲンののきんぴら ふりかけ 軟飯 エネルギー 399 Kcal タンパク質 13.9 g	味噌汁 卵とじ 辛し和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 356 Kcal タンパク質 12.4 g	味噌汁 インゲンの煮物 炒め物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 349 Kcal タンパク質 10.2 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 ブロッコリーのサラダ ふりかけ 軟飯 エネルギー 431 Kcal タンパク質 14.3 g	味噌汁 大根のきんぴら さつま芋の煮物 漬物 軟飯 エネルギー 372 Kcal タンパク質 9.0 g	味噌汁 南瓜のそぼろあんかけ カリフラワーのサラダ ふりかけ 軟飯 エネルギー 439 Kcal タンパク質 11.8 g	味噌汁 野菜炒め 味噌煮 納豆 軟飯 エネルギー 438 Kcal タンパク質 15.8 g
昼	鯖の味噌焼 山菜の煮付け 白菜のサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム エネルギー 908 Kcal タンパク質 29.0 g	八宝菜風 酢の物 うのはな炒り フルーツ 牛乳 軟飯 きなこミルクプリン エネルギー 800 Kcal タンパク質 30.7 g	オム焼きそば 豆腐サラダ 豆乳ヨーグルトムース 牛乳 おにぎり 抹茶ゼリー エネルギー 672 Kcal タンパク質 24.2 g	豆腐の五目炒めアツカ 炒り煮 みぞれ酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 あんみつ エネルギー 680 Kcal タンパク質 24.9 g	豆腐と豚肉の味噌煮 コーンとキャベツのサラダ 大根のよごし フルーツ 牛乳 軟飯 オレンジムース エネルギー 732 Kcal タンパク質 26.7 g	卵とじ カラ入りとろろ芋 ピーナツ和え フルーツ 牛乳 軟飯 マンゴープリン エネルギー 742 Kcal タンパク質 27.0 g	夏野菜の煮込み 粕煮 冷奴 フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 洋梨ゼリー エネルギー 708 Kcal タンパク質 23.4 g
夕	豆腐ハンバーグ 胡麻和え 南瓜のいとか煮 軟飯 エネルギー 576 Kcal タンパク質 20.3 g	鰯のタルタルソース 辛し和え マカロニサラダ 軟飯 エネルギー 510 Kcal タンパク質 27.7 g	鮭と長芋のクリームスープ 五目煮 ハクサイの酢の物 軟飯 エネルギー 634 Kcal タンパク質 28.8 g	魚と野菜の炊き合せ 冷やし玉子豆腐 和え物 軟飯 エネルギー 504 Kcal タンパク質 23.8 g	いろつけ 里芋の煮付け 胡瓜と素麺のサラダ 軟飯 エネルギー 546 Kcal タンパク質 28.3 g	豆腐の和風ステーキ ところてん 華風和え 軟飯 エネルギー 481 Kcal タンパク質 18.7 g	炊き合わせ うなぎのかばやき 煮豆 軟飯 エネルギー 603 Kcal タンパク質 33.9 g
言十	エネルギー 1,883 Kcal タンパク質 63.2 g	エネルギー 1,666 Kcal タンパク質 70.8 g	エネルギー 1,655 Kcal タンパク質 63.2 g	エネルギー 1,615 Kcal タンパク質 63.0 g	エネルギー 1,650 Kcal タンパク質 64.0 g	エネルギー 1,662 Kcal タンパク質 57.5 g	エネルギー 1,749 Kcal タンパク質 73.1 g