

老健常食献立表

	7月30日(月)	7月31日(火)	8月1日(水)	8月2日(木)	8月3日(金)	8月4日(土)	8月5日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 信田煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 399 Kcal タンパク質 13.9 g	味噌汁 じゃが芋の煮物 炒り豆腐 ふりかけ 軟飯 エネルギー 410 Kcal タンパク質 14.9 g	味噌汁 味噌煮 彩り野菜の信田煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 428 Kcal タンパク質 16.6 g	味噌汁 小松菜とがんもの煮物 煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 377 Kcal タンパク質 15.2 g	味噌汁 炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 427 Kcal タンパク質 17.6 g	味噌汁 田舎煮 納豆 ふりかけ 軟飯 エネルギー 402 Kcal タンパク質 16.1 g	味噌汁 味噌煮 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 エネルギー 425 Kcal タンパク質 13.7 g
昼	肉じゃが ミモザサラダ おひたし フルーツ 牛乳 軟飯 ワッフル エネルギー 647 Kcal タンパク質 24.6 g	鮭の粕漬け焼き 冷奴 大根と人参の炒り煮 フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳ムース エネルギー 839 Kcal タンパク質 34.4 g	冷やしうどん お好み焼き 華風くずもち 牛乳 いなり寿司 よもぎ団子 エネルギー 662 Kcal タンパク質 20.4 g	ビーフンのスープ煮 ゴーヤチャンプル フレーク和え フルーツ 牛乳 軟飯 林檎ゼリー エネルギー 695 Kcal タンパク質 26.1 g	厚揚げと豚肉のみそ煮 玉葱のうま煮 酢の物 フルーツ 牛乳 軟飯 苺ムース エネルギー 735 Kcal タンパク質 26.7 g	肉茄子 冷奴 南瓜のポタージュ フルーツ 牛乳 軟飯 エネルギー 671 Kcal タンパク質 23.1 g	豆腐と海老の蒸し物 味噌煮 酢物 コーヒゼリー 牛乳 軟飯 エネルギー 624 Kcal タンパク質 18.3 g
夕	鰯のカレームニエル さっぱりとろみおでん 変わり玉子焼き 軟飯 エネルギー 589 Kcal タンパク質 29.5 g	スパニッシュハンバーグ 酢物 茄子と素麺の煮物 軟飯 エネルギー 540 Kcal タンパク質 23.0 g	根菜と魚の煮物 おふくろ煮 春雨のサラダ 軟飯 エネルギー 563 Kcal タンパク質 27.5 g	鯖の味噌焼き 牛肉と茄子のごった煮 大根おろし 軟飯 エネルギー 588 Kcal タンパク質 20.0 g	魚の唐揚げ梅しそソース 北海煮 辛子和え 軟飯 エネルギー 550 Kcal タンパク質 22.4 g	甘酢あんかけ 大根と人参の炒め蒸し 冷やしとろろわさ入 軟飯 エネルギー 607 Kcal タンパク質 24.6 g	照り焼き マカロニサラダ 茄子の四川風炒め 軟飯 エネルギー 514 Kcal タンパク質 21.4 g
言十	エネルギー 1,635 Kcal タンパク質 68.0 g	エネルギー 1,789 Kcal タンパク質 72.3 g	エネルギー 1,653 Kcal タンパク質 64.5 g	エネルギー 1,660 Kcal タンパク質 61.3 g	エネルギー 1,712 Kcal タンパク質 66.7 g	エネルギー 1,680 Kcal タンパク質 63.8 g	エネルギー 1,563 Kcal タンパク質 53.4 g