

老健常食献立表

	8月6日(月)	8月7日(火)	8月8日(水)	8月9日(木)	8月10日(金)	8月11日(土)	8月12日(日)
専月	味噌汁 インゲンの炒り煮 味噌汁と豆腐の卵とじ ふりかけ 軟飯 エネルギー 408 Kcal タンパク質 14.2 g	味噌汁 さつま芋の煮物 彩り野菜信田 ふりかけ 軟飯 エネルギー 439 Kcal タンパク質 14.2 g	味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 粕煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 394 Kcal タンパク質 13.1 g	味噌汁 おふくろ煮 しそ味噌 ふりかけ 軟飯 エネルギー 349 Kcal タンパク質 10.4 g	味噌汁 ひじきの五色煮 じゃが芋のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 387 Kcal タンパク質 12.1 g	味噌汁 冬瓜の蟹あんかけ 味噌煮 納豆 軟飯 エネルギー 439 Kcal タンパク質 18.1 g	味噌汁 炒り豆腐 野菜大豆煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 404 Kcal タンパク質 16.6 g
昼	ビーフンのスープ煮 冷奴 おさつサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 さぼてんミックスベリー エネルギー 715 Kcal タンパク質 22.4 g	赤魚の粕漬け焼き 煮物 酢の物 フルーツ 牛乳 軟飯 わらび餅 エネルギー 694 Kcal タンパク質 33.0 g	洋風肉じゃが スパゲティサラダ 酢和え フルーツ缶 牛乳 軟飯 抹茶ムース エネルギー 764 Kcal タンパク質 21.7 g	千草焼き コーンとキャベツのサラダ 煮豆 フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 水ようかん エネルギー 766 Kcal タンパク質 28.4 g	八宝菜風 炒め煮 もやしの胡麻酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 フルーツヨーグルトプリン エネルギー 733 Kcal タンパク質 31.4 g	炊き合わせ 南瓜の煮物 サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 コーヒー牛乳プリン エネルギー 725 Kcal タンパク質 26.5 g	柳川もどき 冷奴 おろし和え フルーツ 牛乳 軟飯 シューアイス エネルギー 703 Kcal タンパク質 28.7 g
夕	炊き合わせ ところてん 胡麻和え 軟飯 エネルギー 580 Kcal タンパク質 22.4 g	椀物 胡麻豆腐 キャベツのサラダ 軟飯 エネルギー 599 Kcal タンパク質 24.3 g	魚の野菜アソケ 友禅豆腐 華風和え 軟飯 エネルギー 501 Kcal タンパク質 26.6 g	鮭の照り焼き ブロッコリーの胡麻和え 煮物 軟飯 エネルギー 579 Kcal タンパク質 24.8 g	鯖の味噌焼き 胡麻味噌和え 鶏レバーの甘露煮 軟飯 エネルギー 600 Kcal タンパク質 24.5 g	焼きそば おでん風煮物 じゃがバター たらこおにぎり エネルギー 463 Kcal タンパク質 17.3 g	いろつけ いかと菜の花のぬた 南瓜のいとし煮 軟飯 エネルギー 511 Kcal タンパク質 21.6 g
言十	エネルギー 1,703 Kcal タンパク質 59.0 g	エネルギー 1,732 Kcal タンパク質 71.5 g	エネルギー 1,659 Kcal タンパク質 61.4 g	エネルギー 1,694 Kcal タンパク質 63.6 g	エネルギー 1,720 Kcal タンパク質 68.0 g	エネルギー 1,627 Kcal タンパク質 61.9 g	エネルギー 1,618 Kcal タンパク質 66.9 g