

老健常食献立表

	8月13日(月)	8月14日(火)	8月15日(水)	8月16日(木)	8月17日(金)	8月18日(土)	8月19日(日)
卓月	味噌汁 煮物 さつまいもの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 389 Kcal タンパク質 10.4 g	味噌汁 かたはの炒り煮 南瓜のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 377 Kcal タンパク質 11.3 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 辛し和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 398 Kcal タンパク質 13.5 g	味噌汁 炒り豆腐 大根の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 355 Kcal タンパク質 13.2 g	味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 おふくろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 403 Kcal タンパク質 13.7 g	味噌汁 信田煮 金平インゲン ふりかけ 軟飯 エネルギー 382 Kcal タンパク質 11.4 g	味噌汁 味噌煮 やわらか納豆 五目豆腐 軟飯 エネルギー 439 Kcal タンパク質 15.9 g
昼	さばのムニエル 里芋の胡麻味噌煮 大根のマヨネーズ和え フルーツ 牛乳 軟飯 カスタープリン エネルギー 782 Kcal タンパク質 30.2 g	鯿の華風辛味焼き おふくろ煮 漬け茄子 フルーツ 牛乳 軟飯 りんごゼリー エネルギー 713 Kcal タンパク質 30.1 g	そうめん 海鮮団子の煮物 水ようかん 牛乳 おにぎり アイスクリーム エネルギー 669 Kcal タンパク質 23.1 g	八宝菜風 おろし和え 炒り煮 フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳プリン エネルギー 766 Kcal タンパク質 28.4 g	豆腐と豚肉の味噌煮 ブロッコリーのサラダ 南瓜のクリーム煮 フルーツ 牛乳 軟飯 マンゴームース エネルギー 797 Kcal タンパク質 27.1 g	肉じゃが 白菜の茸和え スクランブルエッグ フルーツ 牛乳 軟飯 桃ゼリー エネルギー 716 Kcal タンパク質 25.0 g	卵とじ 胡麻和え カレー汁 フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 抹茶プリン エネルギー 803 Kcal タンパク質 30.8 g
夕	肉団子と野菜の甘酢あ 白和え 大根の煮付け 軟飯 エネルギー 555 Kcal タンパク質 21.7 g	スパニッシュハンバーグ 胡麻和え 茄子と素麺の煮物 軟飯 エネルギー 567 Kcal タンパク質 24.0 g	いろつけ ベジタロウのあんかけ えびす みたま エネルギー 497 Kcal タンパク質 35.0 g	甘酢あんかけ 焼き豆腐の含め煮 いかのマヨ和え 軟飯 エネルギー 584 Kcal タンパク質 26.3 g	炊き合わせ 厚揚げの肉味噌あん スパゲッティサラダ 軟飯 エネルギー 548 Kcal タンパク質 28.5 g	煮魚 卵とじ リヨネーズポテト 軟飯 エネルギー 489 Kcal タンパク質 23.9 g	鮭とキャベツの味噌炒め 酢の物 卵豆腐のあんかけ 軟飯 エネルギー 565 Kcal タンパク質 25.4 g
言十	エネルギー 1,726 Kcal タンパク質 62.3 g	エネルギー 1,657 Kcal タンパク質 65.4 g	エネルギー 1,564 Kcal タンパク質 71.6 g	エネルギー 1,705 Kcal タンパク質 67.9 g	エネルギー 1,748 Kcal タンパク質 69.3 g	エネルギー 1,587 Kcal タンパク質 60.3 g	エネルギー 1,807 Kcal タンパク質 72.1 g