

老健常食献立表

	8月20日(月)	8月21日(火)	8月22日(水)	8月23日(木)	8月24日(金)	8月25日(土)	8月26日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 410 Kcal タンパク質 15.2 g	味噌汁 大根のしのだ煮 チキンオムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 423 Kcal タンパク質 13.3 g	味噌汁 玉子とじ インゲンの甘露煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 407 Kcal タンパク質 16.8 g	味噌汁 煮物 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 エネルギー 442 Kcal タンパク質 15.3 g	味噌汁 田舎煮 大根のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 392 Kcal タンパク質 12.9 g	味噌汁 炒り豆腐 新じゃがの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 416 Kcal タンパク質 15.8 g	味噌汁 煮物 煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 360 Kcal タンパク質 11.8 g
昼	鯖のからしみそ焼き 冷奴 アスパラのピリ辛炒 フルーツ 牛乳 軟飯 アイスバニラ大福 エネルギー 832 Kcal タンパク質 34.7 g	ビーフンのスープ煮 酢の物 味噌煮 フルーツ 牛乳 軟飯 りんごとカビスゼリー エネルギー 610 Kcal タンパク質 21.9 g	夏野菜の肉じゃが 煮物 糸寒天の華風和え フルーツ 牛乳 軟飯 苺ムース エネルギー 766 Kcal タンパク質 29.5 g	厚揚げと豚肉のみそ煮 ハスの利久煮 酢物 フルーツ 牛乳 軟飯 くずまんじゅう エネルギー 667 Kcal タンパク質 22.3 g	冷やしとろろ山菜そば 変わり冷奴 杏仁フルツ 牛乳 巻き寿司 豆乳オレンジムース エネルギー 737 Kcal タンパク質 28.3 g	豆腐と海老の蒸し物 南瓜のポタージュ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 南瓜入り羊羹 エネルギー 780 Kcal タンパク質 23.5 g	牛肉の柳川風煮 冷奴 長芋の甘酢和え ココアプリン 牛乳 軟飯 パンプディング エネルギー 776 Kcal タンパク質 31.5 g
夕	ミートローフ いんげんのサラダ ところてん 軟飯 エネルギー 508 Kcal タンパク質 19.0 g	魚のおろし漬け 茄子のしぎ焼き えびと野菜の華風あえ 軟飯 エネルギー 587 Kcal タンパク質 23.0 g	天婦羅 大根おろし 豆腐とかにのスープ煮 軟飯 エネルギー 565 Kcal タンパク質 15.4 g	煮物 スパゲッテーサラダ もやしの華風あえ 軟飯 エネルギー 536 Kcal タンパク質 25.4 g	魚の揚げだし 鶏挽きの信田巻き煮 辛子とえ 軟飯 エネルギー 601 Kcal タンパク質 25.6 g	魚と野菜の炊き合 豚肉とキャベツの炒め煮 マセドアンサラダ 軟飯 エネルギー 523 Kcal タンパク質 25.1 g	銀鱈の鍋照り焼き 煮物 盛り合わせ 軟飯 エネルギー 599 Kcal タンパク質 23.5 g
言十	エネルギー 1,750 Kcal タンパク質 68.9 g	エネルギー 1,620 Kcal タンパク質 58.2 g	エネルギー 1,738 Kcal タンパク質 61.7 g	エネルギー 1,645 Kcal タンパク質 63.0 g	エネルギー 1,730 Kcal タンパク質 66.8 g	エネルギー 1,719 Kcal タンパク質 64.4 g	エネルギー 1,735 Kcal タンパク質 66.8 g