

老健常食献立表

	8月27日(月)	8月28日(火)	8月29日(水)	8月30日(木)	8月31日(金)	9月1日(土)	9月2日(日)
卓月	味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 おれソウと豆腐の卵とじ ふりかけ 軟飯 エネルギー 432 Kcal タンパク質 16.0 g	味噌汁 炒り豆腐 厚焼き卵 ふりかけ 軟飯 エネルギー 414 Kcal タンパク質 16.3 g	味噌汁 キャベツのチャンプル インゲンの甘露煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 421 Kcal タンパク質 12.8 g	味噌汁 炒め煮 キャベツのカレー炒め ふりかけ 軟飯 エネルギー 374 Kcal タンパク質 12.4 g	味噌汁 ひじきの五色煮 スープ煮 納豆 軟飯 エネルギー 412 Kcal タンパク質 16.4 g	味噌汁 あんかけ いなりの五目巻き ふりかけ 軟飯 エネルギー 398 Kcal タンパク質 15.4 g	味噌汁 きのこ金平 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 387 Kcal タンパク質 11.9 g
昼	筑前煮 キャベツのサラダ おふくろ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 豊酪 エネルギー 806 Kcal タンパク質 25.2 g	洋風肉じゃが 冷奴 長芋の甘酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 洋ナシムース エネルギー 744 Kcal タンパク質 22.3 g	あんかけうどん おさつサラダ 煮豆 桃のコンポート 牛乳 海苔巻 栗入り羊羹 エネルギー 806 Kcal タンパク質 22.5 g	夏野菜の煮込み マカロニサラダ 味噌煮 フルーツ 牛乳 軟飯 桃と豆腐の焼きプリン エネルギー 723 Kcal タンパク質 23.4 g	ローストビーフ風 いかのマリネサラダ 野菜の子まぶし フルーツ 牛乳 軟飯 オレンジゼリー エネルギー 794 Kcal タンパク質 30.8 g	おれソウの和風キッシュ 中華風酢の物 豆腐と野菜のスープ フルーツポンチ 牛乳 軟飯 冷やしぜんざい エネルギー 697 Kcal タンパク質 26.2 g	卵の野菜アンカケ イタリアンサラダ 酢の物 梅酒ゼリー 牛乳 ワカメ御飯 豆乳抹茶ムース エネルギー 765 Kcal タンパク質 32.4 g
夕	鯖の塩焼き いもと芋のバター炒め 大根の和風サラダ 軟飯 エネルギー 549 Kcal タンパク質 25.1 g	魚の南蛮漬け 南瓜の煮物 酢の物 軟飯 エネルギー 533 Kcal タンパク質 22.8 g	煮魚 大根の煮物 夏野菜の味噌炒め 軟飯 エネルギー 447 Kcal タンパク質 22.2 g	あつもん 豆腐の肉味噌かけ もずく酢 軟飯 エネルギー 607 Kcal タンパク質 32.5 g	炊き合わせ 胡麻和え 茄子のそぼろあん 軟飯 エネルギー 495 Kcal タンパク質 25.9 g	ぶりの照り焼き 蟹入り炒り卵 ピーナツ和え 軟飯 エネルギー 624 Kcal タンパク質 31.7 g	おでん風煮物 おろし和え 五目煮豆 軟飯 エネルギー 459 Kcal タンパク質 18.2 g
言十	エネルギー 1,787 Kcal タンパク質 66.3 g	エネルギー 1,691 Kcal タンパク質 61.4 g	エネルギー 1,674 Kcal タンパク質 57.5 g	エネルギー 1,704 Kcal タンパク質 68.3 g	エネルギー 1,701 Kcal タンパク質 73.1 g	エネルギー 1,719 Kcal タンパク質 73.3 g	エネルギー 1,611 Kcal タンパク質 62.5 g