

老健常食献立表

	7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)	7月12日(土)	7月13日(日)
卓月	味噌汁 卵とじ 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 396 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 五色炒り豆腐 厚焼き卵 ふりかけ 軟飯 エネルギー 389 Kcal タンパク質 17.1 g	味噌汁 インゲンの煮物 さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 387 Kcal タンパク質 10.3 g	味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 五色そぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 437 Kcal タンパク質 16.4 g	味噌汁 うのはなひじき 野菜大豆煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 400 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 粕煮 そぼろ煮 納豆 軟飯 エネルギー 420 Kcal タンパク質 18.1 g	味噌汁 おふくろ煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 350 Kcal タンパク質 13.0 g
昼	七タそうめん だし 海鮮団子の煮物 七タゼリー 牛乳 押し寿司 いちじくコンポート エネルギー 634 Kcal タンパク質 21.1 g	豆腐と豚肉のみそ煮 甘藷の有馬煮 春雨サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 水ようかん エネルギー 765 Kcal タンパク質 24.8 g	鮭の粕漬け焼き 大根の煮物 中華風酢の物 フルーツ 牛乳 軟飯 キウイムース エネルギー 753 Kcal タンパク質 28.7 g	豚肉の柳川風煮 南瓜のミルク煮 マカロニサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 パインゼリー エネルギー 720 Kcal タンパク質 24.2 g	ローストビーフ風 コーンとキャベツのサラダ 干し海老と大根の炒め フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳きなこプリン エネルギー 691 Kcal タンパク質 24.6 g	ホレソウの和風キッシュ マヨネーズ和え 煮豆 フルーツ 牛乳 軟飯 小倉バターサンドイッチ エネルギー 720 Kcal タンパク質 26.4 g	ハンバーグの野菜アツカ おさつサラダ おろし和え 梅酒林檎ゼリー 牛乳 メキシコ風ピラフ フルーツカテルポンチ エネルギー 716 Kcal タンパク質 21.6 g
夕	太刀魚のチーズムニエル 白滝のうま煮 華風和え 軟飯 エネルギー 557 Kcal タンパク質 22.7 g	煮魚 ハクサイの胡麻酢和え イタリアンサラダ 軟飯 エネルギー 468 Kcal タンパク質 24.0 g	豆腐ハンバーグ 卵豆腐の蟹あんかけ お浸し 軟飯 エネルギー 493 Kcal タンパク質 22.5 g	白身魚のムニエル 酢の物 ピーナツバター和え 軟飯 エネルギー 440 Kcal タンパク質 20.4 g	竜田揚げ 煮物 冷奴 軟飯 エネルギー 551 Kcal タンパク質 24.1 g	いろつけ 小松菜と挽肉の炒め物 炊き合わせ 軟飯 エネルギー 500 Kcal タンパク質 26.0 g	丸山の煮物 鶏レバーの甘露煮 ふくさ玉子 軟飯 エネルギー 579 Kcal タンパク質 27.1 g
言十	エネルギー 1,587 Kcal タンパク質 56.8 g	エネルギー 1,622 Kcal タンパク質 65.9 g	エネルギー 1,633 Kcal タンパク質 61.5 g	エネルギー 1,597 Kcal タンパク質 61.0 g	エネルギー 1,642 Kcal タンパク質 61.7 g	エネルギー 1,640 Kcal タンパク質 70.5 g	エネルギー 1,645 Kcal タンパク質 61.7 g