

老健常食献立表

	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)	7月19日(土)	7月20日(日)
卓月	味噌汁 ひじきの炒り煮 南瓜のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 441 Kcal タンパク質 16.3 g	味噌汁 大根の煮物 おくらのおかか和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 302 Kcal タンパク質 10.5 g	味噌汁 ゆゆゆ農園 卵とじ 大根使用 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 368 Kcal タンパク質 14.2 g	味噌汁 インゲンのピリ辛煮 さつまいもの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 362 Kcal タンパク質 10.1 g	味噌汁 白菜の煮物 五目豆腐野菜あんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 358 Kcal タンパク質 11.5 g	味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 345 Kcal タンパク質 11.9 g	味噌汁 信田煮 いなりの五目巻き やわらか納豆 軟飯 エネルギー 396 Kcal タンパク質 15.9 g
昼	魚のニンニク焼き 粕煮 ハクサイサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 おぼろか月（黒糖） エネルギー 661 Kcal タンパク質 32.4 g	肉じゃが 南瓜のミルク煮 酢の物 フルーツ 牛乳 軟飯 ハチミツソジャゼリー エネルギー 719 Kcal タンパク質 21.9 g	炊き合わせ ほうれん草のサラダ みぞれ酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶ゼリー エネルギー 573 Kcal タンパク質 19.6 g	中華冷めん 南瓜の含め煮 フルーツゼリー 牛乳 おにぎり トマトブラマンジェ エネルギー 645 Kcal タンパク質 19.1 g	鮭のマスタード焼き 冬瓜のスープ煮 いろとり フルーツ 牛乳 軟飯 ブドウ&赤ワインゼリー エネルギー 708 Kcal タンパク質 30.0 g	豚肉と野菜の炒め物 白菜の茸和え スクランブルエッグ フルーツ 牛乳 軟飯 冷々ぜんざい エネルギー 772 Kcal タンパク質 31.2 g	干草焼き 冷奴 カレー汁 フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 アイスクリーム エネルギー 783 Kcal タンパク質 32.5 g
夕	枝豆バーグ 胡麻和え 友禅豆腐 軟飯 エネルギー 573 Kcal タンパク質 27.8 g	かれのいの生姜煮 夏野菜の味噌炒め ピーナッツ和え 軟飯 エネルギー 439 Kcal タンパク質 19.8 g	魚と野菜の揚げ浸し 豆腐のきのこあんかけ ひじきの和風サラダ 軟飯 エネルギー 645 Kcal タンパク質 29.1 g	鯖の味噌煮 玉子焼き 辛し和え 軟飯 エネルギー 600 Kcal タンパク質 26.3 g	豆腐だんご酢豚風 茄子と素麺の煮物 中華風和え物 軟飯 エネルギー 491 Kcal タンパク質 18.7 g	おでん 豚肉とキャベツのピリ辛 ところてん 軟飯 エネルギー 452 Kcal タンパク質 20.0 g	照り焼き 切干大根の煮物 胡麻酢和え 軟飯 エネルギー 505 Kcal タンパク質 19.5 g
言十	エネルギー 1,675 Kcal タンパク質 76.5 g	エネルギー 1,460 Kcal タンパク質 52.2 g	エネルギー 1,586 Kcal タンパク質 62.9 g	エネルギー 1,607 Kcal タンパク質 55.5 g	エネルギー 1,557 Kcal タンパク質 60.2 g	エネルギー 1,569 Kcal タンパク質 63.1 g	エネルギー 1,684 Kcal タンパク質 67.9 g