

老健常食献立表

	7月21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)	7月26日(土)	7月27日(日)
卓月	味噌汁 インゴンの炒り煮 小松菜の煮物 ふりかけ 軟飯	味噌汁 ひじき炒り煮 太胡瓜のあんかけ ふりかけ 軟飯	味噌汁 南瓜の鶏肉あんかけ 中華風煮物 ふりかけ 軟飯	味噌汁 きんぴら 信田煮 ふりかけ 軟飯	味噌汁 炒り豆腐 プチオムレツ ふりかけ 軟飯	味噌汁 田舎煮 野菜たっぷり信田 ふりかけ 軟飯	味噌汁 玉子とじ 味噌煮 納豆 軟飯
	エネルギー 357 Kcal タンパク質 12.1 g	エネルギー 393 Kcal タンパク質 15.9 g	エネルギー 385 Kcal タンパク質 13.5 g	エネルギー 390 Kcal タンパク質 12.4 g	エネルギー 411 Kcal タンパク質 18.8 g	エネルギー 386 Kcal タンパク質 13.0 g	エネルギー 407 Kcal タンパク質 17.9 g
昼	厚揚げと豚肉のみそ煮 新じゃがの白味噌煮 春雨サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム	冷やしうどん 煮物 イチチーズ杏仁豆腐 軟飯 林檎のゼリー	卵とじ ソーメンサラダ 煮付け フルーツ 軟飯 ミルクヨーゼリー	豆腐の五目炒めアツカ 牛肉と茄子のごった煮 和え物 フルーツ 軟飯 芋ようかん	菊しゅうまい 白滝の有馬煮 らっきょう フルーツ 軟飯 ヨーグルトゼリー	春雨のスープ煮 さっぱりとろみおでん 酢もの フルーツゼリー 軟飯 パンプディング	肉じゃが 冷奴 さつま芋焼きプリン 蟹飯 豆乳オレンジムース
	エネルギー 806 Kcal タンパク質 28.9 g	エネルギー 614 Kcal タンパク質 18.8 g	エネルギー 609 Kcal タンパク質 21.0 g	エネルギー 577 Kcal タンパク質 22.9 g	エネルギー 546 Kcal タンパク質 20.6 g	エネルギー 612 Kcal タンパク質 21.1 g	エネルギー 638 Kcal タンパク質 21.4 g
夕	魚のから揚げ甘酢あん 牛肉と大根のごった煮 ほうれん草の和えもの 軟飯	銀鱈の鍋照り焼き 胡麻和え ふんわり玉子焼き 軟飯	根菜と魚の煮物 海老のおろし和え 卵と春雨の炒め物 軟飯	炊き合わせ 盛り合わせ 煮豆 軟飯	魚と野菜の炊き合 洋風白和え スパゲティサラダ 軟飯	鯖の味噌焼き もずくの酢物 卵豆腐の帆立あんかけ 軟飯	天婦羅 豚肉のキムチあえ おろし大根 軟飯
	エネルギー 527 Kcal タンパク質 22.0 g	エネルギー 577 Kcal タンパク質 22.6 g	エネルギー 478 Kcal タンパク質 29.1 g	エネルギー 555 Kcal タンパク質 22.8 g	エネルギー 541 Kcal タンパク質 23.1 g	エネルギー 536 Kcal タンパク質 21.6 g	エネルギー 508 Kcal タンパク質 19.6 g
言十	エネルギー 1,690 Kcal タンパク質 63.0 g	エネルギー 1,584 Kcal タンパク質 57.3 g	エネルギー 1,472 Kcal タンパク質 63.6 g	エネルギー 1,522 Kcal タンパク質 58.1 g	エネルギー 1,498 Kcal タンパク質 62.5 g	エネルギー 1,534 Kcal タンパク質 55.7 g	エネルギー 1,553 Kcal タンパク質 58.9 g

梅雨が終わると暑い日々が続きますが、熱中症などにならないよう気をつけましょう。