

老健常食献立表

	8月4日(月)	8月5日(火)	8月6日(水)	8月7日(木)	8月8日(金)	8月9日(土)	8月10日(日)
卓月	味噌汁 インゲンの煮物 炒め物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 326 Kcal タンパク質 10.0 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 信田煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 388 Kcal タンパク質 14.8 g	味噌汁 炒り豆腐 ブロッコリーのサラダ ふりかけ 軟飯 エネルギー 378 Kcal タンパク質 15.0 g	味噌汁 卵とじ 五目豆腐野菜あんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 412 Kcal タンパク質 14.5 g	味噌汁 大根のきんぴら さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 362 Kcal タンパク質 10.0 g	味噌汁 南瓜のそぼろあん おくらのおかか和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 366 Kcal タンパク質 12.2 g	味噌汁 煮物 いなりの五目巻き 納豆 軟飯 エネルギー 422 Kcal タンパク質 16.9 g
昼	さばの味噌煮 大根のきんぴら ハクサイサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 おぼろか月(抹茶) エネルギー 794 Kcal タンパク質 28.4 g	肉じゃが 辛し和え さつま芋のミルク煮 フルーツ 牛乳 軟飯 ブドウと赤ワインゼリー エネルギー 722 Kcal タンパク質 21.1 g	中華冷めん 南瓜の含め煮 フルーツゼリー 牛乳 枝豆ごはん 水ようかん エネルギー 628 Kcal タンパク質 18.8 g	赤魚の粕漬焼き おしんこの山吹きあえ 豚肉とキャベツのピリ辛 フルーツ 牛乳 軟飯 枝豆ババロア エネルギー 735 Kcal タンパク質 35.6 g	豚肉と野菜の炒め物 マカロニサラダ 長芋の酢の物 フルーツ 牛乳 軟飯 ヨーグルトプリン エネルギー 738 Kcal タンパク質 27.9 g	千草焼き 大根サラダ コーンポタージュ フルーツ 牛乳 軟飯 キャロットゼリー エネルギー 691 Kcal タンパク質 26.1 g	炊き合わせ 冷奴 しらたきの煮付け コーヒーゼリー 牛乳 軟飯 抹茶プリン エネルギー 688 Kcal タンパク質 27.3 g
夕	豆腐ハンバーグ 胡麻和え いろとり 軟飯 エネルギー 460 Kcal タンパク質 19.5 g	魚の甘酢あんかけ 粕煮 胡麻酢和え 軟飯 エネルギー 525 Kcal タンパク質 24.9 g	鮭と長芋のクリームスープ 冷やし玉子豆腐 田舎煮 軟飯 エネルギー 654 Kcal タンパク質 28.9 g	丸山の煮物 もずく酢 揚げ茄子のそぼろかけ 軟飯 エネルギー 522 Kcal タンパク質 18.3 g	魚の炊き合わせ 冬瓜のスープ煮 中華風和え物 軟飯 エネルギー 553 Kcal タンパク質 26.3 g	かれいの生姜煮 和え物 甘藷のあま煮 軟飯 エネルギー 479 Kcal タンパク質 19.9 g	照り焼き 切干大根の煮物 冷やしとろろ芋 軟飯 エネルギー 504 Kcal タンパク質 19.0 g
言十	エネルギー 1,580 Kcal タンパク質 57.9 g	エネルギー 1,635 Kcal タンパク質 60.8 g	エネルギー 1,660 Kcal タンパク質 62.7 g	エネルギー 1,669 Kcal タンパク質 68.4 g	エネルギー 1,653 Kcal タンパク質 64.2 g	エネルギー 1,536 Kcal タンパク質 58.2 g	エネルギー 1,614 Kcal タンパク質 63.2 g