

老健常食献立表

	8月11日(月)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)	8月16日(土)	8月17日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 煮浸し ふりかけ 軟飯 エネルギー 377 Kcal タンパク質 13.7 g	味噌汁 大根のしのだ煮 プチオムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 421 Kcal タンパク質 15.0 g	味噌汁 玉子とじ 馬鈴薯の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 411 Kcal タンパク質 14.6 g	味噌汁 煮物 煮ころがし ふりかけ 軟飯 エネルギー 364 Kcal タンパク質 12.6 g	味噌汁 炒り豆腐 いろいろ野菜信田 ふりかけ 軟飯 エネルギー 429 Kcal タンパク質 20.8 g	味噌汁 味噌煮 太胡瓜のアンカケ ふりかけ 軟飯 エネルギー 346 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 煮物 大根の煮物 納豆 軟飯 エネルギー 385 Kcal タンパク質 14.9 g
昼	菊しゅうまい ソーメンサラダ 煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム エネルギー 789 Kcal タンパク質 26.8 g	魚の甘酢あんかけ 春雨サラダ ほうれん草と卵のソテー フルーツ 牛乳 軟飯 桃のムース エネルギー 740 Kcal タンパク質 32.5 g	豆腐と海老の蒸し物 ゴーヤチャンプル フレーク和え フルーツ 牛乳 軟飯 プリンアラモード エネルギー 695 Kcal タンパク質 25.8 g	赤魚の粕漬け焼き 温泉卵 白滝の有馬煮 フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 抹茶豆腐デザート エネルギー 826 Kcal タンパク質 39.4 g	そうめん 煮物 水ようかん フルーツ 牛乳 押し寿司 アイスクリーム エネルギー 645 Kcal タンパク質 20.8 g	豚肉の柳川風煮 酢もの 冷奴 かぼちゃの焼きぶりん 牛乳 軟飯 白玉あんみつ エネルギー 756 Kcal タンパク質 30.8 g	肉じゃが 玉子とじ 酢物 杏仁豆腐 牛乳 軟飯 パンプディング エネルギー 675 Kcal タンパク質 25.3 g
夕	銀鱈の香梅煮 友禅豆腐 胡麻和え 軟飯 エネルギー 543 Kcal タンパク質 22.1 g	豆腐のハンバーグ梅肉ソース 酢もの 焼き茄子のピーナツソース 軟飯 エネルギー 469 Kcal タンパク質 14.5 g	魚と野菜の炊き合 味噌煮 ところてん 軟飯 エネルギー 528 Kcal タンパク質 18.3 g	春雨のスープ煮 牛肉と茄子のごった煮 みぞれ酢和え 軟飯 エネルギー 434 Kcal タンパク質 15.6 g	煮物 さっぱりとろみおでん えびす みたま エネルギー 535 Kcal タンパク質 18.5 g	照り焼き 洋風白和え 茄子と豚挽きの炒め物 軟飯 エネルギー 517 Kcal タンパク質 22.8 g	いろいろつけ マカロニサラダ 茄子の四川風炒め 軟飯 エネルギー 502 Kcal タンパク質 20.9 g
言十	エネルギー 1,709 Kcal タンパク質 62.6 g	エネルギー 1,630 Kcal タンパク質 62.0 g	エネルギー 1,634 Kcal タンパク質 58.7 g	エネルギー 1,624 Kcal タンパク質 67.6 g	エネルギー 1,609 Kcal タンパク質 60.1 g	エネルギー 1,619 Kcal タンパク質 66.6 g	エネルギー 1,562 Kcal タンパク質 61.1 g