

老健常食献立表

	8月18日(月)	8月19日(火)	8月20日(水)	8月21日(木)	8月22日(金)	8月23日(土)	8月24日(日)
卓月	味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 炒り煮 ふりかけ 軟飯	味噌汁 五色炒り豆腐 さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯	味噌汁 インゲンの甘露煮 天津蟹玉 ふりかけ 軟飯	味噌汁 粕煮 南瓜の蟹あんかけ ふりかけ 軟飯	味噌汁 ひじきの五色煮 大根のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯	味噌汁 おふくろ煮 味噌炒め 納豆 軟飯	味噌汁 じゃが芋の煮物 厚焼き卵 ふりかけ 軟飯
	エネルギー 384 Kcal タンパク質 11.3 g	エネルギー 403 Kcal タンパク質 13.6 g	エネルギー 388 Kcal タンパク質 12.4 g	エネルギー 409 Kcal タンパク質 13.8 g	エネルギー 345 Kcal タンパク質 13.0 g	エネルギー 370 Kcal タンパク質 13.9 g	エネルギー 365 Kcal タンパク質 13.0 g
昼	炊き合わせ 春雨サラダ 炒め煮 フルーツ 牛乳 軟飯 マンゴークレープ	白身魚と野菜の香味煮 梅肉和え 白菜サラダ フルーツ缶 牛乳 軟飯 いちじくコンポート	鶏じゃが キャベツのカレー炒め 法連草の白胡麻和え フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳きなこプリン	あんかけうどん 大根おろし コーヒゼリー 牛乳 海苔巻 ピーナッツムース	豚肉と大根の煮物 長芋のさっぱりサラダ 冷奴 フルーツ 牛乳 軟飯 水ようかん	中華あんかけ キャベツのサラダ 重ね煮 フルーツ 牛乳 軟飯 ジャムサンド	中華風煮物 大根のきんぴら 煮豆 パインゼリー 牛乳 軟飯 フルーツ蜜豆
	エネルギー 722 Kcal タンパク質 26.1 g	エネルギー 571 Kcal タンパク質 28.0 g	エネルギー 688 Kcal タンパク質 21.8 g	エネルギー 757 Kcal タンパク質 22.3 g	エネルギー 702 Kcal タンパク質 28.2 g	エネルギー 686 Kcal タンパク質 19.6 g	エネルギー 719 Kcal タンパク質 21.1 g
夕	鯖の塩焼き 華風和え 煮物 軟飯	卵とツナのコロッケ 卵豆腐の蟹あんかけ マヨネーズ和え 軟飯	魚と野菜の炊き合せ 麻婆茄子 ポテトサラダ 軟飯	赤魚の煮物 大根とあさりの炒め煮 いかと青菜のめた 軟飯	鮭のムニエル 厚焼き卵の盛り合わせ 青菜のとりみ中華スープ 軟飯	いろつけ ぷりぷり海老のころ玉風 ピーナツ和え 軟飯	魚のフライ 華風冷や奴 南瓜のサラダ 軟飯
	エネルギー 475 Kcal タンパク質 22.4 g	エネルギー 678 Kcal タンパク質 22.4 g	エネルギー 567 Kcal タンパク質 24.8 g	エネルギー 520 Kcal タンパク質 25.1 g	エネルギー 604 Kcal タンパク質 27.5 g	エネルギー 502 Kcal タンパク質 22.9 g	エネルギー 599 Kcal タンパク質 25.8 g
言十	エネルギー 1,581 Kcal タンパク質 59.8 g	エネルギー 1,652 Kcal タンパク質 64.0 g	エネルギー 1,643 Kcal タンパク質 59.0 g	エネルギー 1,686 Kcal タンパク質 61.2 g	エネルギー 1,651 Kcal タンパク質 68.7 g	エネルギー 1,558 Kcal タンパク質 56.4 g	エネルギー 1,683 Kcal タンパク質 59.9 g