

老健常食献立表

	8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)	8月28日(木)	8月29日(金)	8月30日(土)	8月31日(日)
卓月	味噌汁 ひじきの炒り煮 おくらのおかか和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 381 Kcal タンパク質 14.3 g	味噌汁 大根の煮物 南瓜のあんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 354 Kcal タンパク質 11.2 g	味噌汁 卵とじ 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 376 Kcal タンパク質 10.2 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 野菜たっぷりいなり やわらか納豆 軟飯 エネルギー 467 Kcal タンパク質 17.7 g
昼	肉じゃが 酢の物 大根のゴマよごし フルーツ 牛乳 軟飯 おぼろか月(黒糖) エネルギー 631 Kcal タンパク質 23.7 g	魚の甘酢あん おふくろ煮 マカロニサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 ハチミツソジャゼリー エネルギー 679 Kcal タンパク質 27.6 g	豆腐と豚肉の味噌煮 うのはな炒り みぞれ酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 ヨーグルトプリン エネルギー 647 Kcal タンパク質 26.1 g	丸山の煮物 冬瓜のスープ煮 大根サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶ゼリー エネルギー 657 Kcal タンパク質 25.0 g	冷やしとろろそば 南瓜の含め煮 ブドウと赤ワインゼリー 牛乳 おにぎり トマトブラマンジェ エネルギー 669 Kcal タンパク質 21.5 g	千草焼き 枝豆ポタージュ とろろ芋 フルーツ 牛乳 軟飯 アイスクリーム エネルギー 771 Kcal タンパク質 30.7 g	豚肉の柳川風煮 冷奴 大根のきんぴら フルーツヨーグルト 牛乳 蟹飯 オレンジゼリー エネルギー 666 Kcal タンパク質 28.2 g
夕	さばのにんにく味噌煮 辛し和え 揚げ茄子のそぼろかけ 軟飯 エネルギー 579 Kcal タンパク質 20.8 g	スパニッシュハンバーグ 酢和え 含め煮 軟飯 エネルギー 569 Kcal タンパク質 26.7 g	鮭の照り焼き ハクサイサラダ 粕煮 漬けなす 軟飯 エネルギー 553 Kcal タンパク質 27.0 g	魚のアーモンド揚げ 中華風和え物 田舎煮 軟飯 エネルギー 593 Kcal タンパク質 23.7 g	魚の炊き合わせ 野菜のうま煮 キャベツの酢の物 軟飯 エネルギー 590 Kcal タンパク質 28.7 g	魚と野菜の揚げ浸し 切干大根の煮物 いろとり 軟飯 エネルギー 586 Kcal タンパク質 21.6 g	煮魚 ポテトサラダ もずく酢 軟飯 エネルギー 491 Kcal タンパク質 20.8 g
言十	エネルギー 1,591 Kcal タンパク質 58.8 g	エネルギー 1,602 Kcal タンパク質 65.5 g	エネルギー 1,568 Kcal タンパク質 67.3 g	エネルギー 1,626 Kcal タンパク質 58.9 g	エネルギー 1,617 Kcal タンパク質 61.7 g	エネルギー 1,702 Kcal タンパク質 64.2 g	エネルギー 1,624 Kcal タンパク質 66.7 g