

老健常食献立表

	7月11日(月)	7月12日(火)	7月13日(水)	7月14日(木)	7月15日(金)	7月16日(土)	7月17日(日)
卓月	味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 炒り煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 364 Kcal たんぱく質 11.7 g	味噌汁 粕煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 E kcal - 377 Kcal たんぱく質 14.3 g	味噌汁 インゲンの甘露煮 野菜たっぷり和風 ふりかけ 軟飯 E kcal - 410 Kcal たんぱく質 12.0 g	味噌汁 炒り豆腐 胡麻あえ ふりかけ 軟飯 E kcal - 382 Kcal たんぱく質 15.0 g	味噌汁 ひじきの煮物 大根のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 349 Kcal たんぱく質 12.8 g	味噌汁 おふくろ煮 鳴門煮 納豆 軟飯 E kcal - 399 Kcal たんぱく質 15.5 g	味噌汁 卵とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 361 Kcal たんぱく質 13.1 g
昼	さわらの味噌焼き スパゲティサラダ 豆腐のそぼろ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 三色豆ゼリー E kcal - 737 Kcal たんぱく質 34.3 g	味噌ラーメン 炒め物 冷奴 ヨーグルト和え 牛乳 おにぎり 黒糖饅頭 E kcal - 716 Kcal たんぱく質 27.0 g	豆腐と豚肉のみそ煮 シーフードサラダ 青菜とゆばの和え物 フルーツ 牛乳 軟飯 小豆入り蒸しパン E kcal - 678 Kcal たんぱく質 23.7 g	秋刀魚の蒲焼き じゃが芋のきんぴら 棒棒鶏 フルーツゼリー 牛乳 軟飯 洋梨ゼリー E kcal - 691 Kcal たんぱく質 24.8 g	鮭の粕漬焼き 長芋のさっぱりサラダ 豆腐と野菜の炒め物 フルーツ 牛乳 軟飯 パンブディング E kcal - 792 Kcal たんぱく質 38.5 g	肉じゃが 大豆サラダ 卵とじ フルーツ 牛乳 軟飯 クリームパン E kcal - 726 Kcal たんぱく質 25.5 g	豆腐と海老の蒸し物 南瓜のそぼろ煮 酢物 コーヒゼリー 牛乳 カリカリ梅ご飯 わらび餅 E kcal - 717 Kcal たんぱく質 20.2 g
夕	治部煮 ほうれん草の胡麻あえ 野菜とウインナーの炒め物 軟飯 E kcal - 492 Kcal たんぱく質 19.9 g	赤魚の煮物 揚げ茄子の肉そぼろかけ ハクサイの胡麻酢和え 軟飯 E kcal - 572 Kcal たんぱく質 26.8 g	いろつけ 大根と牛肉の炒め煮 卵の蟹あんかけ 軟飯 E kcal - 542 Kcal たんぱく質 29.1 g	炊き合わせ やわらか蓮根しぼり 和風ゆばサラダ 軟飯 E kcal - 479 Kcal たんぱく質 19.9 g	天婦羅 天つゆ 大根おろし お浸し 軟飯 E kcal - 535 Kcal たんぱく質 20.2 g	魚の炊き合わせ 茄子の煮物 酢物 軟飯 E kcal - 494 Kcal たんぱく質 22.9 g	鯖の生姜煮 焼椎茸の胡麻和え 胡麻豆腐 切り漬け 軟飯 E kcal - 518 Kcal たんぱく質 28.8 g
言十	E kcal - 1,593 Kcal たんぱく質 65.9 g	E kcal - 1,665 Kcal たんぱく質 68.1 g	E kcal - 1,630 Kcal たんぱく質 64.8 g	E kcal - 1,552 Kcal たんぱく質 59.7 g	E kcal - 1,676 Kcal たんぱく質 71.5 g	E kcal - 1,619 Kcal たんぱく質 63.9 g	E kcal - 1,596 Kcal たんぱく質 62.1 g