

老健常食献立表

	7月18日(月)	7月19日(火)	7月20日(水)	7月21日(木)	7月22日(金)	7月23日(土)	7月24日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 じゃが芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 381 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 インゲンのソテー パンプキンエッグ ふりかけ 軟飯 エネルギー 385 Kcal タンパク質 13.9 g	味噌汁 炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 445 Kcal タンパク質 18.6 g	味噌汁 煮物 小松菜の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 359 Kcal タンパク質 14.9 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 胡麻和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 370 Kcal タンパク質 11.6 g	味噌汁 おふくろ煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 347 Kcal タンパク質 12.6 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 エネルギー 348 Kcal タンパク質 11.8 g
昼	菊しゅうまい 茄子のオランダ煮 酢物 フルーツ 牛乳 軟飯 アイスクリーム エネルギー 700 Kcal タンパク質 29.1 g	魚のマネズ 焼き 朝鮮風漬物 大根と牛肉の煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 黒糖葛餅 エネルギー 740 Kcal タンパク質 29.2 g	魚の甘酢あんかけ エッグ サラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 ショートケーキ エネルギー 886 Kcal タンパク質 32.2 g	炊き合わせ おれソウの胡麻和え うなぎの蒲焼き 冷奴 フルーツ 牛乳 軟飯 野菜蒸しパン エネルギー 731 Kcal タンパク質 31.6 g	冷やしとろろそば 南瓜のミルク煮 枝豆 豆腐寒天 牛乳 サラダ巻き カスタード シュークリーム エネルギー 753 Kcal タンパク質 25.6 g	豆腐と海老の蒸し物 南瓜のそぼろ煮 イタリアンサラダ フルーツゼリー 牛乳 軟飯 抹茶ゼリー エネルギー 715 Kcal タンパク質 19.4 g	肉じゃが 冷奴 味噌煮 南瓜焼きプリン 牛乳 軟飯 オレンジゼリー エネルギー 693 Kcal タンパク質 25.0 g
夕	鯖のおろし漬け 青菜と糸寒天の和え物 えび団子入り根菜汁 軟飯 エネルギー 505 Kcal タンパク質 23.8 g	豆腐ハンバーグ 辛子味噌和え 大豆とさつま芋の甘煮 軟飯 エネルギー 530 Kcal タンパク質 22.0 g	あげ出し豆腐 酢もの のっぺい風煮 漬物 軟飯 エネルギー 528 Kcal タンパク質 16.6 g	魚の信州蒸し マカロニサラダ 変わり玉子焼き 軟飯 エネルギー 503 Kcal タンパク質 24.2 g	肉団子の煮物 酢物 じゃが芋の煮ころがし 軟飯 エネルギー 521 Kcal タンパク質 23.9 g	魚のフライ 煮物 いかと胡瓜の酢もの 軟飯 エネルギー 570 Kcal タンパク質 27.3 g	鯖の唐揚げ梅しそソース 友禅豆腐 ところてん 軟飯 エネルギー 532 Kcal タンパク質 23.8 g
言十	エネルギー 1,586 Kcal タンパク質 65.6 g	エネルギー 1,655 Kcal タンパク質 65.1 g	エネルギー 1,859 Kcal タンパク質 67.4 g	エネルギー 1,593 Kcal タンパク質 70.7 g	エネルギー 1,644 Kcal タンパク質 61.1 g	エネルギー 1,632 Kcal タンパク質 59.3 g	エネルギー 1,573 Kcal タンパク質 60.6 g