

# 老健常食献立表

	7月23日(月)	7月24日(火)	7月25日(水)	7月26日(木)	7月27日(金)	7月28日(土)	7月29日(日)
卓月	味噌汁 煮物 小松菜の煮物 ふりかけ 軟飯  E摂† - 376 Kcal タバ† 質 14.6 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯  E摂† - 390 Kcal タバ† 質 12.6 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯  E摂† - 408 Kcal タバ† 質 12.6 g	味噌汁 炒り豆腐 味噌煮 ふりかけ 軟飯  E摂† - 427 Kcal タバ† 質 17.5 g	味噌汁 炒り煮 彩りしんじょう ふりかけ 軟飯  E摂† - 377 Kcal タバ† 質 12.8 g	味噌汁 おふくろ煮 蟹かまロール ふりかけ 軟飯  E摂† - 330 Kcal タバ† 質 11.9 g	味噌汁 信田煮 よごし 納豆 軟飯  E摂† - 385 Kcal タバ† 質 15.3 g
昼	鶏の照り焼き胡麻風味 ひじきと大根の梅マヨ和 いなか煮 フルーツ 牛乳 軟飯 シュクリーム  E摂† - 742 Kcal タバ† 質 22.8 g	冷やしとろろそば 枝豆 フルーツポンチ 牛乳 おにぎり ミルクヨーゼリ  E摂† - 525 Kcal タバ† 質 21.0 g	鮭のマスタード焼き おひたし 茄子のオランダ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 豆腐寒天  E摂† - 638 Kcal タバ† 質 25.0 g	魚の甘酢あんかけ エッグサラダ 味噌炒め フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳プリン  E摂† - 677 Kcal タバ† 質 30.8 g	豆腐のサタ うなぎのかば焼き 酢物 南瓜焼きプリン 牛乳 軟飯 やわらかおはぎ  E摂† - 745 Kcal タバ† 質 31.7 g	根菜のごった煮 コールロー 南瓜の煮物 小倉杏仁 牛乳 軟飯 あんパン  E摂† - 768 Kcal タバ† 質 24.3 g	卵とじ 野菜のマリネ 冷奴 洋梨のゼリー 牛乳 軟飯 トームケーキ  E摂† - 702 Kcal タバ† 質 26.1 g
夕	魚の信州蒸し ナムル 変わり玉子焼き 軟飯  E摂† - 503 Kcal タバ† 質 25.8 g	いろつけ ポテトサラダ 盛り合わせ 軟飯  E摂† - 554 Kcal タバ† 質 20.0 g	治部煮 酢物 卵と春雨の炒め物 軟飯  E摂† - 453 Kcal タバ† 質 18.7 g	あげ出し豆腐* 白菜の友禅漬* レバーの甘露煮 軟飯  E摂† - 491 Kcal タバ† 質 19.2 g	鰯の揚げおろし煮 青菜の胡麻和え 五目きんぴら 軟飯  E摂† - 534 Kcal タバ† 質 21.4 g	黄金かれいのキノコあん 中華風酢物 五目煮 軟飯  E摂† - 536 Kcal タバ† 質 22.2 g	さわらの西京味噌焼き 煮物 マカロニサラダ 軟飯  E摂† - 537 Kcal タバ† 質 24.8 g
言十	E摂† - 1,621 Kcal タバ† 質 63.2 g	E摂† - 1,469 Kcal タバ† 質 53.6 g	E摂† - 1,499 Kcal タバ† 質 56.3 g	E摂† - 1,595 Kcal タバ† 質 67.5 g	E摂† - 1,656 Kcal タバ† 質 65.9 g	E摂† - 1,634 Kcal タバ† 質 58.4 g	E摂† - 1,624 Kcal タバ† 質 66.2 g