

老健常食献立表

	8月20日(月)	8月21日(火)	8月22日(水)	8月23日(木)	8月24日(金)	8月25日(土)	8月26日(日)
卓月	味噌汁 キャベツのソテー 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 390 Kcal たんぱく質 11.1 g	味噌汁 千きり大根の信田煮 よごし ふりかけ 軟飯 E kcal - 337 Kcal たんぱく質 10.4 g	味噌汁 卵とじ 白菜のソテー ふりかけ 軟飯 E kcal - 387 Kcal たんぱく質 14.1 g	味噌汁 夏野菜のソテー がんもの煮物 ふりかけ 軟飯 E kcal - 406 Kcal たんぱく質 12.1 g	味噌汁 インゲンのピリ辛そぼろ 野菜の大豆煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 409 Kcal たんぱく質 15.6 g	味噌汁 おふくろ煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 347 Kcal たんぱく質 12.6 g	味噌汁 田舎煮 彩りしんじょう 納豆 軟飯 E kcal - 381 Kcal たんぱく質 15.3 g
昼	魚のソテー 焼き 菜花の辛子和え ところてん フルーツ 牛乳 軟飯 シュクリーム E kcal - 786 Kcal たんぱく質 30.1 g	冷やし中華 お好み焼き 杏仁豆腐 牛乳 おにぎり あんぱん E kcal - 639 Kcal たんぱく質 27.4 g	酢豚 青菜と寒天の和え物 冬瓜の蟹あん フルーツ 牛乳 軟飯 豆腐寒天 E kcal - 660 Kcal たんぱく質 21.3 g	豆腐と海老の蒸し物 スクランブルエッグ 大豆サラダ カクテルフルーツ 牛乳 軟飯 梅ジュース入り黒糖葛餅 E kcal - 763 Kcal たんぱく質 21.8 g	魚の中華あんかけ ソーメンサラダ のっぺい風煮 フルーツ 牛乳 軟飯 カステラクレープ E kcal - 742 Kcal たんぱく質 28.2 g	肉じゃが 酢もの 寄せ湯葉けんちん フルーツ 牛乳 軟飯 ミルクようかん E kcal - 684 Kcal たんぱく質 25.8 g	とまとカレー とろろ温玉のせ 冷奴 抹茶ゼリー 牛乳 軟飯 わらびもち E kcal - 735 Kcal たんぱく質 25.2 g
夕	鶏肉のおろししぎ焼き 野菜サラダ 北海煮 軟飯 E kcal - 491 Kcal たんぱく質 18.5 g	鯖の唐揚げ梅しソース 海老と豆腐の奴 さっぱりとろみおでん 軟飯 E kcal - 624 Kcal たんぱく質 28.9 g	魚のムニツ もずくの酢物 じゃが芋の煮物 軟飯 E kcal - 473 Kcal たんぱく質 24.2 g	煮魚 胡麻あえ 酢の物 軟飯 E kcal - 395 Kcal たんぱく質 21.4 g	枝豆コロケ 木の草の胡麻和え くずし豆腐 軟飯 E kcal - 634 Kcal たんぱく質 22.3 g	魚の山かけ 炊き合わせ ポテトサラダ 軟飯 E kcal - 464 Kcal たんぱく質 19.2 g	鯖の洋風照り焼き 焼き豆腐の含め煮 山葵あえ 軟飯 E kcal - 545 Kcal たんぱく質 27.4 g
言十	E kcal - 1,667 Kcal たんぱく質 59.7 g	E kcal - 1,600 Kcal たんぱく質 66.7 g	E kcal - 1,520 Kcal たんぱく質 59.6 g	E kcal - 1,564 Kcal たんぱく質 55.3 g	E kcal - 1,785 Kcal たんぱく質 66.1 g	E kcal - 1,495 Kcal たんぱく質 57.6 g	E kcal - 1,661 Kcal たんぱく質 67.9 g