

老健常食献立表

	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)	7月19日(日)
卓月	味噌汁 インゲンの煮物 炒り豆腐 海苔の佃煮 軟飯 エネルギー 388 Kcal タンパク質 17.5 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 373 Kcal タンパク質 13.1 g	味噌汁 卵とじ 白菜の煮びたし ふりかけ 軟飯 エネルギー 370 Kcal タンパク質 15.1 g	味噌汁 千きり大根の信田煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 367 Kcal タンパク質 12.8 g	味噌汁 大根のきんぴら 信田煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 388 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 じゃが芋の煮物 オムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 374 Kcal タンパク質 11.9 g	味噌汁 田舎煮 卵とじ 漬物 軟飯 エネルギー 354 Kcal タンパク質 13.2 g
昼	鯖の洋風照り焼き 南瓜マカロニサラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム エネルギー 797 Kcal タンパク質 28.2 g	春雨のスープ煮 煮物 しらすおろし フルーツ 牛乳 軟飯 ミルクようかん エネルギー 736 Kcal タンパク質 27.5 g	スパニッシュハンバーグ 冷奴 茄子のオレンジ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳ブラマンジェ エネルギー 774 Kcal タンパク質 33.1 g	冷やしうどん かぼちゃのクリーム煮 蟹入りサラダ フルーツ 牛乳 いなり寿司 林檎ゼリー エネルギー 664 Kcal タンパク質 19.7 g	さけのムニエルソース おふくろ煮 ピーナツ和え フルーツ 牛乳 軟飯 桃のムース エネルギー 733 Kcal タンパク質 28.5 g	豆腐と海老の蒸し物 南瓜のそぼろ煮 野菜サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 パンプディング エネルギー 776 Kcal タンパク質 24.8 g	肉豆腐 酢物 味噌煮 抹茶ゼリー 牛乳 ご飯 南瓜焼きプリン エネルギー 722 Kcal タンパク質 26.1 g
夕	野菜と肉団子の煮物 杓の草の胡麻和え 信田煮 軟飯 エネルギー 495 Kcal タンパク質 23.1 g	赤魚の白玉揚げ ハクサイの和えもの 五目煮 軟飯 エネルギー 534 Kcal タンパク質 21.3 g	鮭の粕漬け焼き 卵ときくらげの炒め物 ツナといんげんのサラダ 軟飯 エネルギー 562 Kcal タンパク質 28.3 g	銀鱈の鍋照り焼き 胡麻和え 友禅豆腐 軟飯 エネルギー 520 Kcal タンパク質 21.0 g	すきやき風煮 野菜のサラダ 揚げ茄子のそぼろかけ 軟飯 エネルギー 579 Kcal タンパク質 20.5 g	魚の信州蒸し 肉とうふ 酢の物 軟飯 エネルギー 522 Kcal タンパク質 27.4 g	盛り合わせ 長いもの酢物 きのこ入り肉じゃが 軟飯 エネルギー 604 Kcal タンパク質 27.6 g
言十	エネルギー 1,680 Kcal タンパク質 68.8 g	エネルギー 1,643 Kcal タンパク質 61.9 g	エネルギー 1,706 Kcal タンパク質 76.5 g	エネルギー 1,551 Kcal タンパク質 53.5 g	エネルギー 1,700 Kcal タンパク質 62.0 g	エネルギー 1,672 Kcal タンパク質 64.1 g	エネルギー 1,680 Kcal タンパク質 66.9 g