

老健常食献立表

	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)	7月26日(日)
卓月	味噌汁 きのこ金平 おふくろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 374 Kcal タンパク質 11.9 g	味噌汁 五色炒り豆腐 さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 382 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 インゲンの甘露煮 南瓜のあんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 408 Kcal タンパク質 11.4 g	味噌汁 粕煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 363 Kcal タンパク質 13.5 g	味噌汁 太胡瓜のあんかけ 味噌炒め ふりかけ 軟飯 エネルギー 326 Kcal タンパク質 10.3 g	味噌汁 炒り煮 カニカマロール ふりかけ 軟飯 エネルギー 343 Kcal タンパク質 11.1 g	味噌汁 じゃが芋の煮物 大根のそぼろ煮 納豆 軟飯 エネルギー 393 Kcal タンパク質 15.1 g
昼	厚揚げと豚肉のみそ煮 スパゲティサラダ 南瓜の田楽 フルーツ 牛乳 軟飯 アイスクリーム エネルギー 710 Kcal タンパク質 29.1 g	夏野菜の煮込み 冷奴 長芋の磯辺和え フルーツ&ゼリー 牛乳 軟飯 フルーツ牛乳プリン エネルギー 678 Kcal タンパク質 22.2 g	鮭の照り焼き 酢の物 甘藷の有馬煮 フルーツ 牛乳 軟飯 ハチミツソジャゼリー エネルギー 675 Kcal タンパク質 25.5 g	冷やしとろろそば いかの煮物 フルーチェ 牛乳 みょうが御飯 黒糖ようかん エネルギー 691 Kcal タンパク質 28.6 g	鯖の味噌焼き 豆腐の薄くず煮 キャベツのサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶ゼリー エネルギー 731 Kcal タンパク質 34.7 g	やわらかハンバーグ 白菜のサラダ 南瓜のポタージュ フルーツポンチ 牛乳 軟飯 ジャムサンド エネルギー 815 Kcal タンパク質 25.1 g	中華あんかけ カレー汁 冷奴 コーヒー豆乳プリン 牛乳 軟飯 洋梨のゼリー エネルギー 704 Kcal タンパク質 24.9 g
夕	魚のから揚げ甘酢あん 新玉と絹さやの卵とじ みぞれ酢和え 軟飯 エネルギー 506 Kcal タンパク質 23.4 g	煮物 マカロニサラダ 酢味噌和え 軟飯 エネルギー 544 Kcal タンパク質 28.9 g	コーンコロッケ 春雨サラダ 大豆とひじきの煮物 軟飯 エネルギー 640 Kcal タンパク質 21.5 g	すり身団子の煮物 ピーナツ和え ポテトサラダ 軟飯 エネルギー 494 Kcal タンパク質 13.8 g	炊き合わせ 甘藷とレーズンのヨーグルト もずく酢 軟飯 エネルギー 488 Kcal タンパク質 18.2 g	野菜と鯖のニク焼き 胡麻和え 白滝のうま煮 軟飯 エネルギー 462 Kcal タンパク質 21.0 g	いろつけ 胡麻酢和え 煮豆 軟飯 エネルギー 527 Kcal タンパク質 18.4 g
言十	エネルギー 1,590 Kcal タンパク質 64.4 g	エネルギー 1,604 Kcal タンパク質 64.1 g	エネルギー 1,723 Kcal タンパク質 58.4 g	エネルギー 1,548 Kcal タンパク質 55.9 g	エネルギー 1,545 Kcal タンパク質 63.2 g	エネルギー 1,620 Kcal タンパク質 57.2 g	エネルギー 1,624 Kcal タンパク質 58.4 g