

老健常食献立表

	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)	8月9日(日)
卓月	味噌汁 炒り煮 あんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 373 Kcal タンパク質 13.7 g	味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 野菜大豆煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 396 Kcal タンパク質 12.6 g	味噌汁 蓮根の金平 辛子和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 341 Kcal タンパク質 10.1 g	味噌汁 大根の炒り煮 信田煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 388 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 味噌炒め ふりかけ 軟飯 エネルギー 345 Kcal タンパク質 9.8 g	味噌汁 切干大根の煮物 さつま芋の煮物 納豆 軟飯 エネルギー 450 Kcal タンパク質 14.8 g	味噌汁 白菜の煮びたし 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 314 Kcal タンパク質 11.3 g
昼	さわらの黄金焼 シーチキンサラダ 煮物 フルーツ缶 牛乳 軟飯 田舎パイ エネルギー 743 Kcal タンパク質 30.2 g	豆腐ハンバーグ しらたきの煮付け すずき フルーツ 牛乳 軟飯 ヨーグルトゼリー エネルギー 668 Kcal タンパク質 26.5 g	あんかけうどん 重ね煮 卵豆腐 桃のゼリー 牛乳 海苔巻 白いんげん豆のムース エネルギー 743 Kcal タンパク質 24.5 g	赤魚の粕漬け焼き 冷奴 酢物 フルーツ 牛乳 軟飯 きなこミルクプリン エネルギー 687 Kcal タンパク質 31.5 g	豚肉とはくさいの煮物 コーンとキャベツのサラダ 里芋のずんだ和え フルーツ 牛乳 軟飯 黒糖葛餅 エネルギー 705 Kcal タンパク質 29.0 g	トンじゃが スクランブルエッグ 長芋の甘酢和え フルーツポンチ 牛乳 軟飯 いちじくゼリー エネルギー 716 Kcal タンパク質 23.8 g	牛肉の柳川風煮 粕和え 冷奴 抹茶豆乳プリン 牛乳 軟飯 サンドイッチ エネルギー 805 Kcal タンパク質 30.2 g
夕	ささみのてんぷら おろし和え 茄子の煮物 軟飯 エネルギー 551 Kcal タンパク質 22.6 g	いろつけ おでん風煮物 スパゲティサラダ 軟飯 エネルギー 569 Kcal タンパク質 26.4 g	カレイの若草蒸し ブロッコリーのサラダ 煮豆 軟飯 エネルギー 472 Kcal タンパク質 23.9 g	鶏と大根の煮物 お浸し 炊き合わせ 軟飯 エネルギー 480 Kcal タンパク質 20.3 g	甘酢あんかけ 友禅豆腐 梅酢和え 軟飯 エネルギー 596 Kcal タンパク質 26.0 g	照り焼き 大根おろし 山菜の煮物 軟飯 エネルギー 464 Kcal タンパク質 20.0 g	しいらと野菜の炊き合 きぬさやの胡麻和え 南瓜の型焼 軟飯 エネルギー 479 Kcal タンパク質 23.2 g
言十	エネルギー 1,667 Kcal タンパク質 66.5 g	エネルギー 1,633 Kcal タンパク質 65.5 g	エネルギー 1,556 Kcal タンパク質 58.5 g	エネルギー 1,555 Kcal タンパク質 65.2 g	エネルギー 1,646 Kcal タンパク質 64.8 g	エネルギー 1,630 Kcal タンパク質 58.6 g	エネルギー 1,598 Kcal タンパク質 64.7 g