

老健常食献立表

	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)	8月23日(日)
卓月	味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 炒り煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 366 Kcal タンパク質 11.7 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 403 Kcal タンパク質 13.6 g	味噌汁 インゲンの甘露煮 野菜たっぷりいなり 漬けもの 軟飯 エネルギー 439 Kcal タンパク質 13.1 g	味噌汁 煮びたし 南瓜の蟹あんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 382 Kcal タンパク質 11.1 g	味噌汁 ひじきの五色煮 大根のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 345 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 おふくろ煮 味噌煮 納豆 軟飯 エネルギー 365 Kcal タンパク質 13.9 g	味噌汁 じゃが芋の煮物 カニカマロール ふりかけ 軟飯 エネルギー 361 Kcal タンパク質 12.5 g
昼	炊き合わせ 春雨サラダ 炒め煮 フルーツ 牛乳 軟飯 カスタード焼き エネルギー 739 Kcal タンパク質 26.6 g	白身魚と野菜の香味煮 梅肉和え 白菜サラダ フルーツ缶 牛乳 軟飯 パイゼリー エネルギー 571 Kcal タンパク質 28.1 g	鶏じゃが キャベツのカレー炒め 法連草の白胡麻和え フルーツ 牛乳 軟飯 ジャムサンド エネルギー 628 Kcal タンパク質 19.8 g	和風キノコ 長芋のそぼろあんかけ 野菜のスープ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 きなこミルクムース エネルギー 789 Kcal タンパク質 31.7 g	豚肉と大根の煮物 長芋のさっぱりサラダ 冷奴 フルーツ 牛乳 軟飯 水ようかん エネルギー 702 Kcal タンパク質 28.2 g	ハンバーグの野菜ソテー 炒り煮 温泉卵 洋梨ゼリー 牛乳 軟飯 枝豆ババロア エネルギー 797 Kcal タンパク質 29.2 g	中華風煮物 かぶとシメジの和え物 煮豆 フルーツ 牛乳 軟飯 アイスクリーム エネルギー 591 Kcal タンパク質 20.0 g
夕	鯖の塩焼き 華風和え 煮物 軟飯 エネルギー 474 Kcal タンパク質 22.3 g	コーンとツナのコロッケ 卵豆腐の蟹あんかけ 酢もの 軟飯 エネルギー 652 Kcal タンパク質 18.5 g	魚と野菜の炊き合せ 麻婆茄子 ポテトサラダ 軟飯 エネルギー 587 Kcal タンパク質 25.1 g	赤魚の煮物 キャベツのしのだ煮 いかと青菜のぬた 軟飯 エネルギー 466 Kcal タンパク質 22.8 g	鮭のムニエル 厚焼き卵の盛り合わせ ところてん 軟飯 エネルギー 587 Kcal タンパク質 25.9 g	炊き合わせ ピーナッツ和え えびす わかめ御飯 エネルギー 495 Kcal タンパク質 21.8 g	魚のフライ 華風冷や奴 南瓜のサラダ 軟飯 エネルギー 617 Kcal タンパク質 26.2 g
言十	エネルギー 1,579 Kcal タンパク質 60.6 g	エネルギー 1,626 Kcal タンパク質 60.2 g	エネルギー 1,654 Kcal タンパク質 58.0 g	エネルギー 1,637 Kcal タンパク質 65.6 g	エネルギー 1,634 Kcal タンパク質 67.1 g	エネルギー 1,657 Kcal タンパク質 64.9 g	エネルギー 1,569 Kcal タンパク質 58.7 g