

老健常食献立表

	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 信田煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 386 Kcal タンパク質 14.0 g	味噌汁 冬瓜の蟹あかけ オムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 363 Kcal タンパク質 12.3 g	味噌汁 味噌煮 彩り野菜の信田煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 402 Kcal タンパク質 15.1 g	味噌汁 小松菜とがんもの煮物 煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 359 Kcal タンパク質 14.9 g	味噌汁 炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 409 Kcal タンパク質 17.4 g	味噌汁 田舎煮 煮ころがし 納豆 軟飯 エネルギー 391 Kcal タンパク質 14.8 g	味噌汁 味噌煮 高菜炒め ふりかけ 軟飯 エネルギー 366 Kcal タンパク質 11.8 g
昼	鱈のカレームニエル ミモザサラダ おひたし フルーツ 牛乳 軟飯 シューフルーツアイス エネルギー 657 Kcal タンパク質 30.6 g	鮭の粕漬け焼き 冷奴 大根と人参の炒り煮 フルーツ 牛乳 軟飯 豆腐白玉の小豆アツカ エネルギー 890 Kcal タンパク質 36.1 g	サラダうどん 南瓜のミルク煮 華風くずもち 牛乳 いなり寿司 白胡麻プリン エネルギー 785 Kcal タンパク質 28.4 g	すき焼き煮 切り昆布の五目キムチ お肉の中華サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 ぶどうゼリー エネルギー 661 Kcal タンパク質 27.0 g	高野豆腐の卵とじ 白滝の有馬煮 酢の物 フルーツ 牛乳 軟飯 さつま芋の茶きん絞り エネルギー 656 Kcal タンパク質 22.8 g	ぎせい豆腐 大豆サラダ 南瓜のポタージュ フルーツポンチ 牛乳 軟飯 洋梨フレッシュ エネルギー 774 Kcal タンパク質 25.2 g	春雨のスープ煮 薄葛煮 酢物 コーヒゼリー 牛乳 五穀御飯 鯛焼き エネルギー 700 Kcal タンパク質 23.2 g
夕	ポークピカタ さっぱりとろみおでん 変わり玉子焼き 軟飯 エネルギー 605 Kcal タンパク質 26.5 g	キムチバーグみぞれソース 辛子味噌和え 茄子と素麺の煮物 軟飯 エネルギー 470 Kcal タンパク質 17.4 g	ミートローフ おふくろ煮 春雨のサラダ 軟飯 エネルギー 510 Kcal タンパク質 17.6 g	鯛のピザ風 牛肉と茄子のごった煮 大根おろし 軟飯 エネルギー 531 Kcal タンパク質 24.7 g	魚の唐揚げ梅しソース 煮物 辛子和え 軟飯 エネルギー 554 Kcal タンパク質 23.4 g	鯖の味噌焼き 大根と人参の炒め蒸し 胡瓜とミョウガの土佐醬 軟飯 エネルギー 512 Kcal タンパク質 23.0 g	魚の南蛮煮 友禅豆腐 山芋の酢物 軟飯 エネルギー 536 Kcal タンパク質 21.6 g
言十	エネルギー 1,648 Kcal タンパク質 71.1 g	エネルギー 1,723 Kcal タンパク質 65.8 g	エネルギー 1,697 Kcal タンパク質 61.1 g	エネルギー 1,551 Kcal タンパク質 66.6 g	エネルギー 1,619 Kcal タンパク質 63.6 g	エネルギー 1,677 Kcal タンパク質 63.0 g	エネルギー 1,602 Kcal タンパク質 56.6 g