

老健常食献立表

	7月5日(月)	7月6日(火)	7月7日(水)	7月8日(木)	7月9日(金)	7月10日(土)	7月11日(日)
卓月	味噌汁 インゲンの煮物 さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 387 Kcal タンパク質 10.3 g	味噌汁 五色炒り豆腐 カニカマロール ふりかけ 軟飯 エネルギー 381 Kcal タンパク質 16.3 g	味噌汁 卵とじ 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 398 Kcal タンパク質 13.1 g	味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 五色そぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 392 Kcal タンパク質 16.1 g	味噌汁 うのはなひじき 野菜大豆煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 397 Kcal タンパク質 12.8 g	味噌汁 味噌煮 そぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 377 Kcal タンパク質 13.8 g	味噌汁 おふくろ煮 味噌煮 納豆 軟飯 エネルギー 383 Kcal タンパク質 15.9 g
昼	魚のアーモンド焼き 大根の煮物 中華風酢の物 フルーツ 牛乳 軟飯 おぼろか月 エネルギー 715 Kcal タンパク質 27.5 g	豆腐と豚肉のみそ煮 甘藷の有馬煮 春雨サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 はちみつ豆乳プリン エネルギー 768 Kcal タンパク質 25.3 g	七夕そうめん だし 炊き合わせ 七夕ゼリー 牛乳 押し寿司 いちじくプリン エネルギー 674 Kcal タンパク質 21.1 g	豚肉の柳川風煮 南瓜のミルク煮 マカロニサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 黒糖ようかん エネルギー 766 Kcal タンパク質 26.4 g	ローストビーフ風 ユンとキャブツのサラダ 干し海老の甘辛煮 フルーツ 牛乳 軟飯 パンプディング エネルギー 698 Kcal タンパク質 26.2 g	納豆の和風キッシュ マヨネーズ和え 味噌煮 フルーツヨーグルトゼリー 牛乳 軟飯 ワッフル エネルギー 719 Kcal タンパク質 28.8 g	けんちんの野菜アツカ カレー汁 冷奴 フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶ゼリー エネルギー 712 Kcal タンパク質 24.5 g
夕	豆腐ハンバーグ 卵豆腐の蟹あんかけ ほうれん草のサラダ 軟飯 エネルギー 521 Kcal タンパク質 23.0 g	煮魚 ハクサイの胡麻酢和え イタリアンサラダ 軟飯 エネルギー 469 Kcal タンパク質 23.9 g	太刀魚のチーズムニエル 白滝のうま煮 華風和え 軟飯 エネルギー 557 Kcal タンパク質 22.7 g	鮭の照り焼き 酢の物 煮物 軟飯 エネルギー 469 Kcal タンパク質 21.9 g	竜田揚げ 酢味噌和え 炒り煮 軟飯 エネルギー 563 Kcal タンパク質 21.8 g	白身魚の梅チーズ焼き 青梗菜の炒め物 炊き合わせ 軟飯 エネルギー 535 Kcal タンパク質 30.1 g	いろつけ 朝鮮風漬物 ふくさ玉子 軟飯 エネルギー 574 Kcal タンパク質 20.9 g
言十	エネルギー 1,623 Kcal タンパク質 60.8 g	エネルギー 1,618 Kcal タンパク質 65.5 g	エネルギー 1,629 Kcal タンパク質 56.9 g	エネルギー 1,627 Kcal タンパク質 64.4 g	エネルギー 1,658 Kcal タンパク質 60.8 g	エネルギー 1,631 Kcal タンパク質 72.7 g	エネルギー 1,669 Kcal タンパク質 61.3 g