

# 老健常食献立表

	7月12日(月)	7月13日(火)	7月14日(水)	7月15日(木)	7月16日(金)	7月17日(土)	7月18日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 プレーンオムレツ 漬物 軟飯  エネルギー 388 Kcal タンパク質 13.8 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 味噌煮 のりのつくだ煮 軟飯  エネルギー 356 Kcal タンパク質 12.9 g	味噌汁 玉子とじ 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯  エネルギー 418 Kcal タンパク質 15.3 g	味噌汁 インゲンのピリ辛そぼろ 煮物 ふりかけ 軟飯  エネルギー 386 Kcal タンパク質 14.8 g	味噌汁 炒り豆腐 よごし ふりかけ 軟飯  エネルギー 360 Kcal タンパク質 14.8 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 キャベツの煮びたし ふりかけ 軟飯  エネルギー 369 Kcal タンパク質 12.4 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 煮物 ふりかけ 軟飯  エネルギー 356 Kcal タンパク質 12.1 g
昼	豚と茄子のサッパリオイスター 中華風酢の物 煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム  エネルギー 734 Kcal タンパク質 23.3 g	サラダうどん 南瓜のミルク煮 華風くずもち 牛乳 おにぎり キャロット&オレンジゼリー  エネルギー 609 Kcal タンパク質 21.8 g	肉豆腐 サラダソム 甘藷の有馬煮 フルーツ 牛乳 軟飯 カットケーキ  エネルギー 852 Kcal タンパク質 25.1 g	いろつけ 酢もの ポテフライのコンビニ炒め フルーツ 牛乳 軟飯 すりおろしリンゴゼリー  エネルギー 719 Kcal タンパク質 22.5 g	はんぺんのピカタ 野菜のそぼろ煮 酢もの フルーツ 牛乳 軟飯 洋梨フレッシュ  エネルギー 654 Kcal タンパク質 23.9 g	千草焼き 南瓜のポタージュ スパサラダ オレンジデザート 牛乳 軟飯 小豆サントイッチ  エネルギー 799 Kcal タンパク質 28.8 g	春雨のスープ煮 豆腐のサラダ人参ソース つけ物 南瓜ぷりん 牛乳 軟飯 クリームパン  エネルギー 751 Kcal タンパク質 23.5 g
夕	魚の味噌マヨ焼き がめ煮 お肉のピリ辛和え 軟飯  エネルギー 574 Kcal タンパク質 24.8 g	魚のフライ おふくろ煮 ふんわり玉子焼き 軟飯  エネルギー 597 Kcal タンパク質 27.5 g	天婦羅 大根おろし 新じゃがの煮物 軟飯  エネルギー 578 Kcal タンパク質 19.2 g	煮物 いそ巻き卵 おかか和え 軟飯  エネルギー 473 Kcal タンパク質 22.2 g	ローストビーフ風 温泉たまご 揚げ茄子のそぼろかけ 軟飯  エネルギー 550 Kcal タンパク質 20.7 g	照り焼き 北海煮 和え物 軟飯  エネルギー 466 Kcal タンパク質 21.0 g	魚のおろし煮 五目煮豆 和え物 軟飯  エネルギー 511 Kcal タンパク質 23.0 g
言十	エネルギー 1,696 Kcal タンパク質 61.9 g	エネルギー 1,562 Kcal タンパク質 62.2 g	エネルギー 1,848 Kcal タンパク質 59.6 g	エネルギー 1,578 Kcal タンパク質 59.5 g	エネルギー 1,564 Kcal タンパク質 59.4 g	エネルギー 1,634 Kcal タンパク質 62.2 g	エネルギー 1,618 Kcal タンパク質 58.6 g