

老健常食献立表

	7月19日(月)	7月20日(火)	7月21日(水)	7月22日(木)	7月23日(金)	7月24日(土)	7月25日(日)
卓月	味噌汁 きのこ金平 おふくろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 374 Kcal タンパク質 11.9 g	味噌汁 煮物 卵味噌 ふりかけ 軟飯 エネルギー 374 Kcal タンパク質 14.1 g	味噌汁 インゲンの甘露煮 南瓜のあんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 409 Kcal タンパク質 11.4 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 381 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 太南瓜のあんかけ 味噌炒め ふりかけ 軟飯 エネルギー 329 Kcal タンパク質 10.4 g	味噌汁 炒り煮 カニカマロール ふりかけ 軟飯 エネルギー 342 Kcal タンパク質 11.3 g	味噌汁 じゃが芋の煮物 煮物 納豆 軟飯 エネルギー 376 Kcal タンパク質 14.5 g
昼	厚揚げと豚肉のみそ煮 スパゲティサラダ 南瓜の田楽 フルーツ 牛乳 軟飯 大納言どら焼き エネルギー 752 Kcal タンパク質 28.1 g	冷やしとろろそば いかの煮物 ごま和え フルーチェ 牛乳 みょうが御飯 洋梨ゼリー エネルギー 671 Kcal タンパク質 28.4 g	すり身団子の煮物 酢の物 甘藷の有馬煮 フルーツ 牛乳 軟飯 プリンアラモード エネルギー 702 Kcal タンパク質 21.1 g	夏野菜の煮込み 切干大根の煮物 長芋の磯辺和え フルーツ 牛乳 軟飯 水ようかん エネルギー 755 Kcal タンパク質 21.6 g	鯖の味噌焼き 豆腐の薄くず煮 キャベツのサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 こんにゃく餅 エネルギー 740 Kcal タンパク質 35.3 g	千草焼き 白菜のサラダ コーンシチュー 桃の豆乳プリン 牛乳 軟飯 ハミツジシヤゼリー エネルギー 752 Kcal タンパク質 25.1 g	中華あんかけ ソムニサラダ 和え物 フルーツ 牛乳 梅ごはん アイスクリーム エネルギー 633 Kcal タンパク質 20.9 g
夕	魚のから揚げ甘酢あん 炒り煮 みぞれ酢和え 軟飯 エネルギー 505 Kcal タンパク質 21.8 g	鮭の照り焼き ピーナツ和え ポテトサラダ 軟飯 エネルギー 550 Kcal タンパク質 22.6 g	コロッケ 春雨サラダ 大豆とひじきの煮物 軟飯 エネルギー 647 Kcal タンパク質 20.6 g	煮物 マカロニサラダ 酢味噌和え 軟飯 エネルギー 487 Kcal タンパク質 25.8 g	挽肉とポテトのピカタ 甘藷とレズンのヨーグルト もずく酢 軟飯 エネルギー 534 Kcal タンパク質 19.2 g	野菜と鯖のニク焼き 胡麻和え 白滝のうま煮 軟飯 エネルギー 504 Kcal タンパク質 23.2 g	いろつけ 胡麻酢和え 煮豆 軟飯 エネルギー 558 Kcal タンパク質 18.7 g
言十	エネルギー 1,631 Kcal タンパク質 61.8 g	エネルギー 1,595 Kcal タンパク質 65.1 g	エネルギー 1,758 Kcal タンパク質 53.1 g	エネルギー 1,623 Kcal タンパク質 60.4 g	エネルギー 1,603 Kcal タンパク質 64.9 g	エネルギー 1,598 Kcal タンパク質 59.6 g	エネルギー 1,567 Kcal タンパク質 54.1 g