

老健常食献立表

	7月26日(月)	7月27日(火)	7月28日(水)	7月29日(木)	7月30日(金)	7月31日(土)	8月1日(日)
卓月	味噌汁 切干大根のしのだ煮 プレーンオムレツ 漬物 軟飯 エネルギー 399 Kcal タンパク質 13.6 g	味噌汁 大豆の煮物 インゲンの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 399 Kcal タンパク質 14.0 g	味噌汁 煮びたし さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 367 Kcal タンパク質 10.8 g	味噌汁 きんぴら 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 392 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 ひじき炒り煮 新じゃがの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 410 Kcal タンパク質 14.1 g	味噌汁 田舎煮 卵とじ ふりかけ 軟飯 エネルギー 366 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 馬鈴薯の煮物 煮物 納豆 軟飯 エネルギー 401 Kcal タンパク質 16.2 g
昼	豚肉のピザ風 和え物 煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 モンシヤベツト エネルギー 788 Kcal タンパク質 28.2 g	冷やしうどん じゃがバター クラフティ 牛乳 いなり寿司 オレンジゼリー エネルギー 669 Kcal タンパク質 19.2 g	鯖の洋風照り焼き 南瓜マカロニサラダ 大根の中華炒め フルーツ 牛乳 軟飯 洋梨ゼリー エネルギー 700 Kcal タンパク質 26.7 g	韓国風ｽｽﾞ肉じゃが ｲﾀﾘｱﾝ風和え物 こかぶと人参の炒り煮 フルーツ 牛乳 軟飯 リンゴゼリー エネルギー 674 Kcal タンパク質 21.7 g	豆腐と豚肉のみそ煮 春雨サラダ 茄子のほたて風味 フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム エネルギー 773 Kcal タンパク質 27.4 g	豆腐と海老の蒸し物 南瓜のそぼろ煮 大豆サラダ フルーツゼリー 牛乳 軟飯 サトイモ エネルギー 683 Kcal タンパク質 20.2 g	親子煮 冷奴 長芋の甘酢和え 抹茶ゼリー 牛乳 軟飯 大福もち エネルギー 731 Kcal タンパク質 25.6 g
夕	盛り合わせ 酢もの のっぺい風煮 軟飯 エネルギー 515 Kcal タンパク質 20.5 g	魚の鍋照り焼き 酢物 友禅豆腐 軟飯 エネルギー 449 Kcal タンパク質 24.6 g	煮物 冬瓜の薄くず煮 赤ずきの酢物 軟飯 エネルギー 423 Kcal タンパク質 20.8 g	照り焼き ポテトサラダ 揚げ茄子のそぼろかけ 軟飯 エネルギー 671 Kcal タンパク質 24.3 g	魚のフライ おひたし 昆布の五目煮 軟飯 エネルギー 553 Kcal タンパク質 22.9 g	いろつけ 牛肉と大根のごった煮 胡麻和え 軟飯 エネルギー 478 Kcal タンパク質 18.5 g	鮭のムニエルﾀﾙﾀﾙｰｽ 和え物 牛肉とじゃが芋の煮物 軟飯 エネルギー 562 Kcal タンパク質 22.7 g
言十	エネルギー 1,702 Kcal タンパク質 62.3 g	エネルギー 1,517 Kcal タンパク質 57.8 g	エネルギー 1,490 Kcal タンパク質 58.3 g	エネルギー 1,737 Kcal タンパク質 59.4 g	エネルギー 1,736 Kcal タンパク質 64.4 g	エネルギー 1,527 Kcal タンパク質 52.1 g	エネルギー 1,694 Kcal タンパク質 64.5 g