

老健常食献立表

	8月2日(月)	8月3日(火)	8月4日(水)	8月5日(木)	8月6日(金)	8月7日(土)	8月8日(日)
卓月	味噌汁 炒り煮 あんかけ らっきょう 軟飯 エネルギー 375 Kcal タンパク質 13.3 g	味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 野菜大豆煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 396 Kcal タンパク質 12.6 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 味噌炒め ふりかけ 軟飯 エネルギー 358 Kcal タンパク質 10.6 g	味噌汁 大根の炒り煮 よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 353 Kcal タンパク質 11.0 g	味噌汁 金牛牛蒡 カニカマロール 納豆 軟飯 エネルギー 411 Kcal タンパク質 15.6 g	味噌汁 切干大根の煮物 さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 410 Kcal タンパク質 10.8 g	味噌汁 白菜の煮びたし 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 321 Kcal タンパク質 11.6 g
昼	さわらの黄金焼 シーチキンサラダ 胡瓜の塩昆布和え フルーツ缶 牛乳 軟飯 ふっくらシューアイス エネルギー 722 Kcal タンパク質 27.7 g	スパニッシュハンバーグ しらたきの煮付け すずき フルーツ 牛乳 軟飯 フルーツ牛乳プリン エネルギー 723 Kcal タンパク質 30.7 g	豚肉とはくさいの煮物 コーンとキャベツのサラダ 里芋のずんだ和え フルーツ 牛乳 軟飯 りんごとカルセゼリー エネルギー 691 Kcal タンパク質 27.8 g	赤魚の味噌だれ フキの信田煮 マカロニサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 ほうれん草プリン エネルギー 796 Kcal タンパク質 31.6 g	冷やし中華* さつま芋の汁噌風味 卵豆腐 桃のゼリー 牛乳 海苔巻 黒糖葛餅 エネルギー 705 Kcal タンパク質 30.3 g	肉じゃが 蟹の味噌汁 スクランブルエッグ フルーツゼリー 牛乳 軟飯 水ようかん エネルギー 790 Kcal タンパク質 29.5 g	野菜アンカケ 青菜のサラダ 冷奴 レアチーズケーキ 牛乳 軟飯 あんぱん エネルギー 858 Kcal タンパク質 33.5 g
夕	ささみのてんぷら おろし和え 茄子の煮物 軟飯 エネルギー 549 Kcal タンパク質 22.0 g	いろつけ おでん風煮物 スパゲティサラダ 軟飯 エネルギー 568 Kcal タンパク質 22.9 g	甘酢あんかけ 友禅豆腐 即席しば漬け 軟飯 エネルギー 611 Kcal タンパク質 26.6 g	豚肉のケチャップ煮 酢味噌和え 炊き合わせ 軟飯 エネルギー 508 Kcal タンパク質 21.4 g	カレーの若草蒸し ブロッコリーのサラダ 煮豆 軟飯 エネルギー 509 Kcal タンパク質 23.9 g	照り焼き 大根おろし 山菜の煮物 軟飯 エネルギー 459 Kcal タンパク質 19.6 g	肉団子の煮物 きぬさやの胡麻和え 南瓜の型焼 軟飯 エネルギー 517 Kcal タンパク質 24.2 g
言十	エネルギー 1,646 Kcal タンパク質 63.0 g	エネルギー 1,687 Kcal タンパク質 66.2 g	エネルギー 1,660 Kcal タンパク質 65.0 g	エネルギー 1,657 Kcal タンパク質 64.0 g	エネルギー 1,625 Kcal タンパク質 69.8 g	エネルギー 1,659 Kcal タンパク質 59.9 g	エネルギー 1,696 Kcal タンパク質 69.3 g