

老健常食献立表

	8月16日(月)	8月17日(火)	8月18日(水)	8月19日(木)	8月20日(金)	8月21日(土)	8月22日(日)
卓月	味噌汁 じゃが芋の煮物 炒り煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 355 Kcal タンパク質 12.3 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 403 Kcal タンパク質 13.6 g	味噌汁 インゲンの甘露煮 味噌煮 しそひじき 軟飯 エネルギー 367 Kcal タンパク質 12.3 g	味噌汁 煮びたし 南瓜のあんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 387 Kcal タンパク質 11.1 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 318 Kcal タンパク質 10.4 g	味噌汁 じゃが芋の煮物 大根のそぼろ煮 納豆 軟飯 エネルギー 411 Kcal タンパク質 16.4 g	味噌汁 おふくろ煮 いなりの五目巻き ふりかけ 軟飯 エネルギー 353 Kcal タンパク質 11.7 g
昼	炊き合わせ 春雨サラダ キャベツとベーコンの卵とじ フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶クレープ エネルギー 692 Kcal タンパク質 24.5 g	豚肉と大根の煮物 長芋のサラダ 冷奴 フルーツ 牛乳 軟飯 水ようかん エネルギー 716 Kcal タンパク質 29.3 g	いろつけ キャベツのカレー炒め 法連草の白胡麻和え フルーツ 牛乳 軟飯 人参のプリン エネルギー 694 Kcal タンパク質 23.7 g	スパニッシュハンバーグ 炒り煮 大根サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 洋梨ゼリー エネルギー 756 Kcal タンパク質 29.7 g	冷やしとろろそば 南瓜のミルク煮 和え物 オレンジゼリー 牛乳 海苔巻 フルーツ牛乳プリン エネルギー 716 Kcal タンパク質 26.4 g	絆リソウの和風キッシュ 和え物 スープ煮 きなこミルクプリン 牛乳 軟飯 ジュース エネルギー 744 Kcal タンパク質 28.9 g	中華風煮物 華風冷や奴 おろし和え コーヒゼリー 牛乳 軟飯 黒糖葛餅 エネルギー 698 Kcal タンパク質 26.3 g
夕	鯖の塩焼き たこのキムチ和え 炒め煮 軟飯 エネルギー 504 Kcal タンパク質 23.2 g	白身魚のミレイユ 厚焼き卵の盛り合わせ ところてん 軟飯 エネルギー 498 Kcal タンパク質 23.9 g	鶏じゃが 揚げ茄子の味噌田楽 マカロニサラダ 軟飯 エネルギー 540 Kcal タンパク質 15.0 g	サーモステーキ キャベツのしのだ煮 いかと青菜のぬた 軟飯 エネルギー 537 Kcal タンパク質 22.7 g	魚の唐揚げかつぱああん 卵豆腐 白菜のサラダ 軟飯 エネルギー 611 Kcal タンパク質 23.7 g	煮物 えびす 胡麻和え 散らし寿司 エネルギー 425 Kcal タンパク質 13.5 g	白身魚のフライ かぶとシメジの和え物 南瓜のサラダ 軟飯 エネルギー 553 Kcal タンパク質 21.2 g
言十	エネルギー 1,551 Kcal タンパク質 60.0 g	エネルギー 1,617 Kcal タンパク質 66.8 g	エネルギー 1,601 Kcal タンパク質 51.0 g	エネルギー 1,680 Kcal タンパク質 63.5 g	エネルギー 1,645 Kcal タンパク質 60.5 g	エネルギー 1,580 Kcal タンパク質 58.8 g	エネルギー 1,604 Kcal タンパク質 59.2 g