

老健常食献立表

	8月23日(月)	8月24日(火)	8月25日(水)	8月26日(木)	8月27日(金)	8月28日(土)	8月29日(日)
卓月	味噌汁 冬瓜の蟹あんかけ オムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 356 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 煮物 小松菜の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 359 Kcal タンパク質 14.9 g	味噌汁 炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 409 Kcal タンパク質 17.4 g	味噌汁 ひじき炒り煮 海老シュウマイ ふりかけ 軟飯 エネルギー 432 Kcal タンパク質 15.5 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 胡麻和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 400 Kcal タンパク質 12.5 g	味噌汁 おふくろ煮 味噌煮 納豆 軟飯 エネルギー 356 Kcal タンパク質 14.4 g	味噌汁 よごし 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 エネルギー 374 Kcal タンパク質 12.1 g
昼	魚の粕漬け焼き 冷奴 大根と人参の炒り煮 フルーツ 牛乳 軟飯 モンジャハット エネルギー 695 Kcal タンパク質 28.9 g	肉じゃが 切り昆布の五目キンピラ 春雨サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 リンゴゼリー エネルギー 660 Kcal タンパク質 20.0 g	卵あんかけ 白滝の有馬煮 酢の物 フルーツ 牛乳 軟飯 オレンジゼリー エネルギー 589 Kcal タンパク質 23.4 g	魚のカレームニエル ミモザサラダ おひたし フルーツ 牛乳 軟飯 洋梨ゼリー エネルギー 597 Kcal タンパク質 28.2 g	卵とじ 煮物 大豆サラダ フルーツゼリー 牛乳 軟飯 シュークリーム エネルギー 787 Kcal タンパク質 22.6 g	豆腐と海老の蒸し物 大根おろし のっぺい風煮 フルーツ 牛乳 軟飯 カトイッチ エネルギー 600 Kcal タンパク質 19.0 g	豆腐と豚肉のみそ煮 漬け茄子 酢物 クラフティ 牛乳 軟飯 大福もち エネルギー 732 Kcal タンパク質 22.1 g
夕	キムチバーグみぞれソース 辛子味噌和え 茄子と素麺の煮物 軟飯 エネルギー 453 Kcal タンパク質 17.0 g	鮭の刺身ソース焼き 牛肉と茄子のごった煮 とまとの酢物 軟飯 エネルギー 596 Kcal タンパク質 23.4 g	魚の唐揚げ梅しソース 北海煮 辛子和え 軟飯 エネルギー 544 Kcal タンパク質 23.0 g	ポークピカタ さっぱりとろみおでん 変わり玉子焼き 軟飯 エネルギー 636 Kcal タンパク質 28.2 g	照り焼き もずく酢 冷奴 金時豆 軟飯 エネルギー 566 Kcal タンパク質 23.8 g	魚の山かけ 炊き合わせ サラダ 軟飯 エネルギー 502 Kcal タンパク質 21.6 g	魚のフライ 友禅豆腐 山芋の酢物 軟飯 エネルギー 550 Kcal タンパク質 24.5 g
言十	エネルギー 1,504 Kcal タンパク質 58.6 g	エネルギー 1,615 Kcal タンパク質 58.3 g	エネルギー 1,542 Kcal タンパク質 63.8 g	エネルギー 1,665 Kcal タンパク質 71.9 g	エネルギー 1,753 Kcal タンパク質 58.9 g	エネルギー 1,458 Kcal タンパク質 55.0 g	エネルギー 1,656 Kcal タンパク質 58.7 g