

# 老健常食献立表

	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	8月16日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 煮浸し ふりかけ 軟飯  エネルギー 396 Kcal タンパク質 14.6 g	味噌汁 大根のしのだ煮 プチオムレツ ふりかけ 軟飯  エネルギー 373 Kcal タンパク質 11.8 g	味噌汁 玉子とじ 馬鈴薯の煮物 ふりかけ 軟飯  エネルギー 411 Kcal タンパク質 14.6 g	味噌汁 味噌煮 太胡瓜のアンカケ ふりかけ 軟飯  エネルギー 347 Kcal タンパク質 13.1 g	味噌汁 煮物 煮ころがし ふりかけ 軟飯  エネルギー 380 Kcal タンパク質 13.3 g	味噌汁 炒り豆腐 馬鈴薯のカレー炒め ふりかけ 軟飯  エネルギー 405 Kcal タンパク質 18.9 g	味噌汁 煮物 大根の煮物 納豆 軟飯  エネルギー 385 Kcal タンパク質 14.9 g
昼	菊しゅうまい ソメントレッシング 煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム  エネルギー 789 Kcal タンパク質 28.1 g	魚の甘酢あんかけ 春雨サラダ ほうれん草と卵のソテー フルーツ 牛乳 軟飯 林檎ゼリー  エネルギー 697 Kcal タンパク質 28.3 g	豆腐と海老の蒸し物 ゴーヤチャンプル フレーク和え フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳ブラマンジェ  エネルギー 694 Kcal タンパク質 25.0 g	豚肉の柳川風煮 イタリアンサラダ 酢もの フルーツゼリー 牛乳 軟飯 南瓜焼きプリン  エネルギー 712 Kcal タンパク質 28.3 g	赤魚の粕漬け焼き 温泉卵 酒粕煮 フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 ミルクようかん  エネルギー 778 Kcal タンパク質 39.4 g	そうめん 煮物 水ようかん フルーツ 牛乳 押し寿司 饅頭  エネルギー 754 Kcal タンパク質 24.3 g	肉じゃが 玉子とじ 酢物 杏仁豆腐 牛乳 ひじき入り五穀ご飯 ムース大福  エネルギー 691 Kcal タンパク質 23.8 g
夕	銀鱈の香梅煮 華風卵焼き 赤ずきの酢もの 軟飯  エネルギー 529 Kcal タンパク質 19.6 g	豆腐のハンバーグ梅肉ソース 酢もの 揚げ茄子の味噌だれ 軟飯  エネルギー 512 Kcal タンパク質 15.8 g	魚と野菜の炊き合 豚肉とキャベツの炒め煮 ところてん 軟飯  エネルギー 549 Kcal タンパク質 19.4 g	照り焼き 洋風白和え 茄子と豚挽きの炒め物 軟飯  エネルギー 522 Kcal タンパク質 22.7 g	春雨のスープ煮 牛肉と茄子のごった煮 みぞれ酢和え 軟飯  エネルギー 434 Kcal タンパク質 15.6 g	煮物 さっぱりとろみおでん えびす みたま  エネルギー 610 Kcal タンパク質 29.6 g	いろつゆ マカロニサラダ 茄子の四川風炒め 軟飯  エネルギー 532 Kcal タンパク質 21.1 g
言十	エネルギー 1,714 Kcal タンパク質 62.3 g	エネルギー 1,582 Kcal タンパク質 55.9 g	エネルギー 1,654 Kcal タンパク質 59.0 g	エネルギー 1,581 Kcal タンパク質 64.1 g	エネルギー 1,592 Kcal タンパク質 68.3 g	エネルギー 1,769 Kcal タンパク質 72.8 g	エネルギー 1,608 Kcal タンパク質 59.8 g