

老健常食献立表

	8月9日(月)	8月10日(火)	8月11日(水)	8月12日(木)	8月13日(金)	8月14日(土)	8月15日(日)
卓月	味噌汁 ひじきの炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 373 Kcal たんぱく質 13.1 g	味噌汁 冬瓜のあんかけ 煮浸し ふりかけ 軟飯 E kcal - 335 Kcal たんぱく質 13.1 g	味噌汁 大根のしのだ煮 玉子とじ ふりかけ 軟飯 E kcal - 372 Kcal たんぱく質 12.8 g	味噌汁 味噌煮 ごまの飛龍頭 ふりかけ 軟飯 E kcal - 423 Kcal たんぱく質 17.1 g	味噌汁 玉子とじ 馬鈴薯の煮物 ふりかけ 軟飯 E kcal - 411 Kcal たんぱく質 14.6 g	味噌汁 煮物 インゲンの胡麻和え ふりかけ 軟飯 E kcal - 357 Kcal たんぱく質 12.1 g	味噌汁 炒り豆腐 ミオムレツ ふりかけ 軟飯 E kcal - 399 Kcal たんぱく質 19.2 g
昼	春雨のスープ煮 煮物 しらすおろし フルーツ 牛乳 軟飯 ムース大福 E kcal - 732 Kcal たんぱく質 26.3 g	魚の香梅煮 ソートレッシング 煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 ルンゼリー E kcal - 630 Kcal たんぱく質 27.7 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 フルーツポンチ 牛乳 軟飯 シュークリーム E kcal - 748 Kcal たんぱく質 29.8 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 リンゴゼリー E kcal - 642 Kcal たんぱく質 24.5 g	豆腐と海老の蒸し物 煮物 ほうれん草の和え物 フルーツ 牛乳 軟飯 カクテルゼリー E kcal - 647 Kcal たんぱく質 21.4 g	赤魚の粕漬け焼き 冷奴 味噌煮 フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 ブルーベリーグループ E kcal - 657 Kcal たんぱく質 29.9 g	そうめん 煮物 水ようかん フルーツ 牛乳 押し寿司 シューフルーツ E kcal - 655 Kcal たんぱく質 22.9 g
夕	赤魚の白玉衣揚げ ハクサイの和えもの 五目煮 軟飯 E kcal - 534 Kcal たんぱく質 21.3 g	菊しゅうまい 華風卵焼き 赤ずきの酢もの 軟飯 E kcal - 490 Kcal たんぱく質 20.7 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 E kcal - 512 Kcal たんぱく質 15.8 g	照り焼き 洋風白和え 茄子と豚挽きの炒め物 軟飯 E kcal - 522 Kcal たんぱく質 22.7 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 E kcal - 549 Kcal たんぱく質 19.4 g	魚フライ 牛肉と茄子のごった煮 みぞれ酢和え 軟飯 E kcal - 570 Kcal たんぱく質 24.0 g	煮物 さっぱりとろみおでん えびす みたま E kcal - 602 Kcal たんぱく質 28.8 g
言十	E kcal - 1,639 Kcal たんぱく質 60.7 g	E kcal - 1,455 Kcal たんぱく質 61.5 g	E kcal - 1,632 Kcal たんぱく質 58.4 g	E kcal - 1,587 Kcal たんぱく質 64.3 g	E kcal - 1,607 Kcal たんぱく質 55.4 g	E kcal - 1,584 Kcal たんぱく質 66.0 g	E kcal - 1,656 Kcal たんぱく質 70.9 g