

老健常食献立表

	7月4日(月)	7月5日(火)	7月6日(水)	7月7日(木)	7月8日(金)	7月9日(土)	7月10日(日)
卓月	味噌汁 インゲンの煮物 炒り豆腐 ふりかけ 軟飯 E kcal - 401 Kcal たんぱく質 17.7 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 374 Kcal たんぱく質 14.0 g	味噌汁 卵とじ 白菜の煮びたし ふりかけ 軟飯 E kcal - 381 Kcal たんぱく質 15.7 g	味噌汁 千きり大根の信田煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 360 Kcal たんぱく質 12.5 g	味噌汁 大根のきんぴら 信田煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 396 Kcal たんぱく質 13.5 g	味噌汁 キャベツのソテー よごし ふりかけ 軟飯 E kcal - 353 Kcal たんぱく質 10.7 g	味噌汁 田舎煮 アンソングルエッグ ふりかけ 軟飯 E kcal - 437 Kcal たんぱく質 15.0 g
昼	鯖の洋風照り焼き ソーメンサラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 飲む野菜ゼリー E kcal - 677 Kcal たんぱく質 27.0 g	豚肉の生姜焼き 茄子の田楽 たこのおろし和え フルーツ 牛乳 軟飯 よもぎもち E kcal - 634 Kcal たんぱく質 21.3 g	酢豚 青菜と糸寒天の和え物 山菜の煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 わらび餅 E kcal - 718 Kcal たんぱく質 18.7 g	七夕そうめん だし ゆばまんじゅうの煮物 冷奴 牛乳 押し寿司 天の川ゼリー E kcal - 584 Kcal たんぱく質 21.0 g	魚のマヨネーズ焼き おふくろ煮 ピーナツ和え フルーツ 牛乳 軟飯 バナナ蒸しパンケーキ E kcal - 791 Kcal たんぱく質 31.8 g	豆腐と海老の蒸し物 スクランブルエッグ 大豆サラダ フルーツポンチ 牛乳 軟飯 サンドイッチ E kcal - 741 Kcal たんぱく質 24.0 g	炊き合わせ 漬物 酢物 豆乳プリン 牛乳 五穀ごはん 抹茶ゼリー E kcal - 697 Kcal たんぱく質 25.1 g
夕	チーズハンバーグみぞれソース 杓苧草の胡麻和え 卵とじ 軟飯 E kcal - 518 Kcal たんぱく質 21.9 g	さわらのサシヨク焼き ハクサイの和えもの 五目煮 軟飯 E kcal - 605 Kcal たんぱく質 24.0 g	鰯のすっぽん煮 インゲンの炒め物 いそ巻き卵 軟飯 E kcal - 519 Kcal たんぱく質 27.7 g	魚のフライ すき焼き風 華風和え 軟飯 E kcal - 638 Kcal たんぱく質 29.2 g	肉団子の煮物 もずく酢 新じゃがの煮ころがし 軟飯 E kcal - 459 Kcal たんぱく質 21.4 g	鯖の味噌煮 胡麻あえ 酢の物 軟飯 E kcal - 485 Kcal たんぱく質 24.8 g	魚と野菜の炊き合 長いもの酢物 ポテトサラダ 軟飯 E kcal - 535 Kcal たんぱく質 24.2 g
言十	E kcal - 1,596 Kcal たんぱく質 66.6 g	E kcal - 1,613 Kcal たんぱく質 59.3 g	E kcal - 1,618 Kcal たんぱく質 62.1 g	E kcal - 1,582 Kcal たんぱく質 62.7 g	E kcal - 1,646 Kcal たんぱく質 66.7 g	E kcal - 1,579 Kcal たんぱく質 59.5 g	E kcal - 1,669 Kcal たんぱく質 64.3 g