

老健常食献立表

	7月25日(月)	7月26日(火)	7月27日(水)	7月28日(木)	7月29日(金)	7月30日(土)	7月31日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 パンプキンエッグ ふりかけ 軟飯 E100kcal - 420 Kcal タンパク質 14.8 g	味噌汁 炒り豆腐 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E100kcal - 423 Kcal タンパク質 17.0 g	味噌汁 馬鈴薯のきんぴら 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯 E100kcal - 435 Kcal タンパク質 13.6 g	味噌汁 インゴンのピリ辛そぼろ 煮物 ふりかけ 軟飯 E100kcal - 384 Kcal タンパク質 14.6 g	味噌汁 玉子とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E100kcal - 392 Kcal タンパク質 15.7 g	味噌汁 馬鈴薯の金平 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 E100kcal - 416 Kcal タンパク質 13.5 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 煮物 納豆 軟飯 E100kcal - 394 Kcal タンパク質 15.3 g
昼	いり鶏 オランダ煮 春雨サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 冷やしぜんざい E100kcal - 704 Kcal タンパク質 21.9 g	照り焼き 酢もの さっぱりとろみおでん フルーツ 牛乳 軟飯 芋ようかん E100kcal - 724 Kcal タンパク質 31.0 g	魚の黄金焼き おふくろ煮 香味野菜の梅しゃぶ フルーツ 牛乳 軟飯 トマトと林檎のゼリー E100kcal - 625 Kcal タンパク質 29.7 g	八宝菜 酢もの 冷奴 フルーツ 牛乳 軟飯 モカ豆乳プリン E100kcal - 704 Kcal タンパク質 28.6 g	サラダうどん 南瓜のミルク煮 華風くずもち 牛乳 いなり寿司 黒糖饅頭 E100kcal - 760 Kcal タンパク質 25.5 g	豆腐と海老の蒸し物 大豆サラダ 茄子のそぼろ煮 ヨーグルトサラダ 牛乳 軟飯 パンブディング E100kcal - 761 Kcal タンパク質 24.6 g	とまとカレー ドレッシング和え 冷奴 抹茶ゼリー 牛乳 軟飯 アイスクリーム E100kcal - 738 Kcal タンパク質 24.8 g
夕	鱈の蒲焼 マーボ豆腐 粕和え 軟飯 E100kcal - 497 Kcal タンパク質 28.2 g	肉団子の煮物 海鮮トマトマリネ 卵豆腐 軟飯 E100kcal - 472 Kcal タンパク質 26.8 g	豆腐の肉巻きカツ 酢物 炊き合わせ 軟飯 E100kcal - 525 Kcal タンパク質 20.2 g	鶏肉のコンソメ焼き 南瓜マカロニサラダ 盛り合わせ 軟飯 E100kcal - 550 Kcal タンパク質 18.0 g	照り焼き 五目煮豆 野菜とベーコンのハニースラダ 軟飯 E100kcal - 532 Kcal タンパク質 23.1 g	魚のフィレパン粉焼き ハクサイの和えもの 昆布の五目煮 軟飯 E100kcal - 472 Kcal タンパク質 22.6 g	魚の鍋照り焼き 牛肉と茄子のごった煮 胡瓜とヨウガの土佐醬 夏野菜のゼリー寄せ 軟飯 E100kcal - 472 Kcal タンパク質 18.3 g
言十	E100kcal - 1,621 Kcal タンパク質 64.9 g	E100kcal - 1,619 Kcal タンパク質 74.8 g	E100kcal - 1,585 Kcal タンパク質 63.5 g	E100kcal - 1,638 Kcal タンパク質 61.2 g	E100kcal - 1,684 Kcal タンパク質 64.3 g	E100kcal - 1,649 Kcal タンパク質 60.7 g	E100kcal - 1,604 Kcal タンパク質 58.4 g