

老健常食献立表

	8月 1日(月)	8月 2日(火)	8月 3日(水)	8月 4日(木)	8月 5日(金)	8月 6日(土)	8月 7日(日)
卓月	味噌汁 冬瓜のあんかけ インゲンの煮物 ふりかけ 軟飯 E kcal - 323 Kcal たんぱく質 11.8 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 煮物 ふりかけ 軟飯 E kcal - 387 Kcal たんぱく質 14.3 g	味噌汁 金平 よごし ふりかけ 軟飯 E kcal - 387 Kcal たんぱく質 13.3 g	味噌汁 卵とじ 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 E kcal - 443 Kcal たんぱく質 15.8 g	味噌汁 炒り豆腐 信田煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 392 Kcal たんぱく質 15.5 g	味噌汁 南瓜の煮物 煮物 ふりかけ 軟飯 E kcal - 404 Kcal たんぱく質 12.3 g	味噌汁 煮物 オムレツ 納豆 軟飯 E kcal - 426 Kcal たんぱく質 18.7 g
昼	魚のニンニク焼き 茄子の煮付け 長芋の甘酢和え 枝豆 牛乳 軟飯 野菜蒸しパン E kcal - 621 Kcal たんぱく質 27.4 g	鶏肉のもろみ焼き サラダ 煮物 フルーツ&ゼリー 牛乳 軟飯 ミルクようかん E kcal - 709 Kcal たんぱく質 25.9 g	甘塩鮭の焼き物 みぞれ酢和え 卵とじ フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳アイス E kcal - 677 Kcal たんぱく質 32.3 g	魚のあんかけ 炒り煮 胡麻酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 よもぎもち E kcal - 627 Kcal たんぱく質 27.0 g	冷やし中華 お好み焼き 杏仁豆腐 牛乳 鰻寿司 シュークリーム E kcal - 735 Kcal たんぱく質 30.8 g	豆腐と海老の蒸し物 野菜サラダ 煮物 フルーツゲルト 牛乳 軟飯 抹茶ゼリー E kcal - 694 Kcal たんぱく質 23.3 g	豆腐と豚肉のみそ煮 シートサラダ 漬物 抹茶豆乳プリン 牛乳 五穀ご飯 黒糖葛餅 E kcal - 684 Kcal たんぱく質 23.0 g
夕	スパニッシュハンバーグ 切干大根の煮物 南瓜の煮物 軟飯 E kcal - 607 Kcal たんぱく質 23.6 g	いろいろつけ 盛り合わせ 冷やし茶碗蒸し蟹アツカ 漬物 軟飯 E kcal - 569 Kcal たんぱく質 24.8 g	ポテトクリームコロッケ 海老と豆腐の奴 若布とミツバの山葵和え 軟飯 E kcal - 590 Kcal たんぱく質 23.1 g	肉豆腐 南瓜マカロニサラダ スパニッシュオムレツ 漬物 軟飯 E kcal - 589 Kcal たんぱく質 20.3 g	鯖の味噌焼き 厚焼き卵の盛り合わせ 胡麻豆腐 軟飯 E kcal - 549 Kcal たんぱく質 24.9 g	魚の炊き合わせ ナムル マカロニサラダ 軟飯 E kcal - 487 Kcal たんぱく質 21.6 g	照り焼き のっぺい風煮物 青菜とゆばの和え物 軟飯 E kcal - 459 Kcal たんぱく質 22.2 g
言十	E kcal - 1,551 Kcal たんぱく質 62.8 g	E kcal - 1,665 Kcal たんぱく質 65.0 g	E kcal - 1,654 Kcal たんぱく質 68.7 g	E kcal - 1,659 Kcal たんぱく質 63.1 g	E kcal - 1,676 Kcal たんぱく質 71.2 g	E kcal - 1,585 Kcal たんぱく質 57.2 g	E kcal - 1,569 Kcal たんぱく質 63.9 g