

# 老健常食献立表

	8月 8日(月)	8月 9日(火)	8月10日(水)	8月11日(木)	8月12日(金)	8月13日(土)	8月14日(日)
卓月	味噌汁 ひじきの炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯  E101キ - 374 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 14.0 g	味噌汁 千きり大根の信田煮 胡麻和え ふりかけ 軟飯  E101キ - 330 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 11.4 g	味噌汁 インゲンの煮物 炒り豆腐 ふりかけ 軟飯  E101キ - 401 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 17.7 g	味噌汁 キャベツのソテー よごし ふりかけ 軟飯  E101キ - 353 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 10.7 g	味噌汁 卵とじ 白菜の煮びたし ふりかけ 軟飯  E101キ - 381 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 15.7 g	味噌汁 大根のきんぴら 信田煮 ふりかけ 軟飯  E101キ - 396 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 13.5 g	味噌汁 田舎煮 ほうれん草の辛子あえ ふりかけ 軟飯  E101キ - 354 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 13.4 g
昼	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 桃のクラフティ  E101キ - 685 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 24.2 g	冷やしうどん 枝豆 たこ焼き カクテルフルーツ 牛乳 みょうが御飯 黒糖饅頭  E101キ - 631 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 23.4 g	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 洋梨ゼリー  E101キ - 686 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 26.8 g	豆腐と海老の蒸し物 大豆サラダ スクランブルエッグ フルーツポンチ 牛乳 軟飯 サトウイチ  E101キ - 750 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 25.4 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  E101キ - 735 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 21.8 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 抹茶ゼリー  E101キ - 723 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 30.1 g	炊き合わせ 鰻の蒲焼き 酢物 南瓜焼きプリン 牛乳 軟飯 豆乳アイスクリーム  E101キ - 821 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 35.5 g
夕	さわらのサソリ焼き ハクサイの和えもの 五目煮 軟飯  E101キ - 552 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 24.6 g	魚のフライ すき焼き風 華風和え 軟飯  E101キ - 638 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 29.2 g	チーズハンバーグみぞれソース おひたし おろし胡麻和え 卵とじ 軟飯  E101キ - 505 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 21.4 g	天婦羅 天つゆ 大根おろし お浸し 軟飯  E101キ - 535 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 20.2 g	鯿のすっぽん煮 インゲンの炒め物 いそ巻き卵 軟飯  E101キ - 519 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 27.7 g	肉団子の煮物 もずく酢 新じゃがの煮ころがし 軟飯  E101キ - 459 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 21.4 g	魚と野菜の炊き合 長いもの酢物 ポテトサラダ 軟飯  E101キ - 535 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 24.2 g
言十	E101キ - 1,611 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 62.8 g	E101キ - 1,599 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 64.0 g	E101キ - 1,592 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 65.9 g	E101キ - 1,638 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 56.3 g	E101キ - 1,635 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 65.2 g	E101キ - 1,578 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 65.0 g	E101キ - 1,710 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 73.1 g