

老健常食献立表

	8月15日(月)	8月16日(火)	8月17日(水)	8月18日(木)	8月19日(金)	8月20日(土)	8月21日(日)
卓月	味噌汁 炒り豆腐 ミオムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 449 Kcal たんぱく質 21.2 g	味噌汁 煮物 インゲンの胡麻和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 355 Kcal たんぱく質 11.9 g	味噌汁 冬瓜のあんかけ 馬鈴薯の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 410 Kcal たんぱく質 13.9 g	味噌汁 大根のしのだ煮 玉子とじ しそ味噌 軟飯 エネルギー 388 Kcal たんぱく質 12.5 g	味噌汁 冬瓜のあんかけ 煮浸し ふりかけ 軟飯 エネルギー 359 Kcal たんぱく質 13.9 g	味噌汁 馬鈴薯の金平 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 エネルギー 416 Kcal たんぱく質 13.5 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 373 Kcal たんぱく質 13.1 g
昼	そうめん 煮物 フルーツ 牛乳 押し寿司 黒糖葛餅 エネルギー 511 Kcal たんぱく質 18.9 g	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 オレンジゼリー エネルギー 669 Kcal たんぱく質 29.7 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 ヨーグルト エネルギー 832 Kcal たんぱく質 24.3 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 牛乳 軟飯 わらび餅 エネルギー 733 Kcal たんぱく質 28.5 g	照り焼き 赤ずきの酢物 煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 カスタード・シュクリーム エネルギー 747 Kcal たんぱく質 27.0 g	豆腐と海老の蒸し物 茄子のそぼろ煮 スパサラダ ヨーグルトサラダ 牛乳 軟飯 クリームパン エネルギー 783 Kcal たんぱく質 25.4 g	春雨のスープ煮 煮物 しらすおろし 豆乳プリン 牛乳 五穀ごはん 抹茶ゼリー エネルギー 754 Kcal たんぱく質 27.6 g
夕	煮物 酢物 えびす 軟飯 エネルギー 459 Kcal たんぱく質 20.5 g	魚フライ 牛肉と茄子のごった煮 みぞれ酢和え 軟飯 エネルギー 573 Kcal たんぱく質 24.0 g	魚と野菜の炊き合 豚肉とキャベツの炒め煮 卵豆腐 軟飯 エネルギー 523 Kcal たんぱく質 25.2 g	豆腐のハバーク・梅肉ソース 酢もの 揚げ茄子の味噌だれ 軟飯 エネルギー 507 Kcal たんぱく質 14.5 g	菊しゅうまい 華風卵焼き マカロニサラダ 軟飯 エネルギー 517 Kcal たんぱく質 21.0 g	煮物 夏野菜のゼリー寄せ 胡麻和え 軟飯 エネルギー 418 Kcal たんぱく質 17.2 g	赤魚の白玉衣揚げ ハクサイの和えもの 五目煮 軟飯 エネルギー 534 Kcal たんぱく質 21.3 g
言十	エネルギー 1,419 Kcal たんぱく質 60.6 g	エネルギー 1,597 Kcal たんぱく質 65.6 g	エネルギー 1,765 Kcal たんぱく質 63.4 g	エネルギー 1,628 Kcal たんぱく質 55.5 g	エネルギー 1,623 Kcal たんぱく質 61.9 g	エネルギー 1,617 Kcal たんぱく質 56.1 g	エネルギー 1,661 Kcal たんぱく質 62.0 g