

老健常食献立表

	8月22日(月)	8月23日(火)	8月24日(水)	8月25日(木)	8月26日(金)	8月27日(土)	8月28日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 じゃが芋の煮物 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 381 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 インゲンの煮物 ピュアオムレツ ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 354 Kcal タンパク質 12.6 g	味噌汁 炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 445 Kcal タンパク質 18.6 g	味噌汁 煮物 小松菜の煮物 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 357 Kcal タンパク質 14.7 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 胡麻和え ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 371 Kcal タンパク質 11.8 g	味噌汁 おふくろ煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 347 Kcal タンパク質 12.6 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 肉じゃが巾着 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 349 Kcal タンパク質 11.7 g
昼	菊しゅうまい 友禅豆腐 ところてん フルーツ 牛乳 軟飯 小豆入り蒸しパン Iエネルギー 684 Kcal タンパク質 29.7 g	鮭の照り焼き 長芋のさっぱりサラダ じゃが芋と牛肉の煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳ムース Iエネルギー 753 Kcal タンパク質 31.0 g	魚の甘酢あんかけ イグ サラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 芋ようかん Iエネルギー 698 Kcal タンパク質 30.2 g	豆腐と豚肉のみそ煮 ミモザサラダ 冷奴 フルーツ 牛乳 軟飯 あんぱん Iエネルギー 760 Kcal タンパク質 30.0 g	とろろそば 南瓜のピザ風 フルーツ 牛乳 あなご巻き シュークリーム Iエネルギー 731 Kcal タンパク質 25.0 g	肉じゃが 酢もの 寄せ湯葉けんちん フルーツ 牛乳 軟飯 わらび餅 Iエネルギー 695 Kcal タンパク質 23.9 g	豆腐と海老の蒸し物 冷奴 おろし和え 南瓜焼きプリン 牛乳 軟飯 オレンジゼリー Iエネルギー 647 Kcal タンパク質 22.5 g
夕	鯖の唐揚げ梅しソース 青菜と糸寒天の和え物 えび団子入り根菜汁 軟飯 Iエネルギー 551 Kcal タンパク質 24.4 g	豆腐ハンバーグ 辛子味噌和え 大豆とさつま芋の甘煮 軟飯 Iエネルギー 545 Kcal タンパク質 23.4 g	あげ出し豆腐 酢もの のっぺい風煮 漬物 軟飯 Iエネルギー 528 Kcal タンパク質 16.6 g	魚の信州蒸し ナムル 変わり玉子焼き レバーの甘露煮 軟飯 Iエネルギー 521 Kcal タンパク質 30.8 g	肉団子の煮物 酢物 厚焼き卵の盛り合わせ 軟飯 Iエネルギー 565 Kcal タンパク質 28.4 g	魚の山かけ 炊き合わせ サラダ 軟飯 Iエネルギー 467 Kcal タンパク質 19.6 g	魚のフライ 卵豆腐 いかと胡瓜の酢もの 軟飯 Iエネルギー 524 Kcal タンパク質 26.0 g
言十	Iエネルギー 1,616 Kcal タンパク質 66.8 g	Iエネルギー 1,652 Kcal タンパク質 67.0 g	Iエネルギー 1,671 Kcal タンパク質 65.4 g	Iエネルギー 1,638 Kcal タンパク質 75.5 g	Iエネルギー 1,667 Kcal タンパク質 65.2 g	Iエネルギー 1,509 Kcal タンパク質 56.1 g	Iエネルギー 1,520 Kcal タンパク質 60.2 g