

老健常食献立表

	8月29日(月)	8月30日(火)	8月31日(水)	9月1日(木)	9月2日(金)	9月3日(土)	9月4日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 アツパルエッグ ふりかけ 軟飯 E kcal - 445 Kcal たんぱく質 14.7 g	味噌汁 炒り豆腐 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 423 Kcal たんぱく質 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 E kcal - 435 Kcal たんぱく質 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 E kcal - 384 Kcal たんぱく質 14.6 g	味噌汁 玉子とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 392 Kcal たんぱく質 15.7 g	味噌汁 馬鈴薯の金平 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 E kcal - 416 Kcal たんぱく質 13.5 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 煮物 納豆 軟飯 E kcal - 394 Kcal たんぱく質 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 三色豆ゼリー E kcal - 677 Kcal たんぱく質 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 黒糖饅頭 E kcal - 787 Kcal たんぱく質 32.0 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 小豆入り蒸しパン E kcal - 706 Kcal たんぱく質 32.5 g	八宝菜 酢もの 冷奴 フルーツ 牛乳 軟飯 洋梨ゼリー E kcal - 611 Kcal たんぱく質 26.0 g	てんぷらうどん 南瓜のミルク煮 華風くずもち 牛乳 いなり寿司 パンブディング E kcal - 702 Kcal たんぱく質 22.8 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 クリームパン E kcal - 759 Kcal たんぱく質 23.9 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 わらび餅 E kcal - 731 Kcal たんぱく質 22.4 g
夕	鱈の蒲焼 マホ豆腐 粕和え 軟飯 E kcal - 497 Kcal たんぱく質 28.2 g	肉団子の煮物 海鮮トマトマリネ 卵豆腐 軟飯 E kcal - 472 Kcal たんぱく質 26.8 g	豆腐の肉巻きカツ 酢物 炊き合わせ 軟飯 E kcal - 532 Kcal たんぱく質 20.4 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 E kcal - 550 Kcal たんぱく質 18.0 g	照り焼き 五目煮豆 野菜とベーコンのハニサラダ 軟飯 E kcal - 548 Kcal たんぱく質 23.2 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 E kcal - 472 Kcal たんぱく質 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 E kcal - 450 Kcal たんぱく質 17.7 g
言十	E kcal - 1,619 Kcal たんぱく質 64.8 g	E kcal - 1,682 Kcal たんぱく質 75.8 g	E kcal - 1,673 Kcal たんぱく質 66.5 g	E kcal - 1,545 Kcal たんぱく質 58.6 g	E kcal - 1,642 Kcal たんぱく質 61.7 g	E kcal - 1,647 Kcal たんぱく質 60.0 g	E kcal - 1,575 Kcal たんぱく質 55.4 g