

老健常食献立表

	7月 2日(月)	7月 3日(火)	7月 4日(水)	7月 5日(木)	7月 6日(金)	7月 7日(土)	7月 8日(日)
卓月	味噌汁 炒り煮 京合せ ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 354 Kcal タンパク質 12.5 g	味噌汁 煮物 馬鈴薯のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 378 Kcal タンパク質 14.7 g	味噌汁 茄子のオランダ煮 オムレツ ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 377 Kcal タンパク質 12.0 g	味噌汁 煮物 味噌煮 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 373 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 おふくろ煮 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 391 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 玉子とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 372 Kcal タンパク質 14.1 g	味噌汁 煮物 野菜たっぷりいなり 納豆 軟飯 Iエネルギー 401 Kcal タンパク質 15.3 g
昼	根菜のごった煮 胡麻酢あえ 友禅豆腐 フルーツ 牛乳 軟飯 蒸しパン Iエネルギー 707 Kcal タンパク質 25.4 g	七夕そうめん だし ゆばまんじゅうの煮物 びわゼリー 牛乳 押し寿司 ミルクくず餅風 Iエネルギー 592 Kcal タンパク質 20.1 g	魚のムニエルカレー風 南瓜のサラダ 大根と牛肉の煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 かびゼリー Iエネルギー 648 Kcal タンパク質 26.4 g	八宝菜 マカロニサラダ きのこのとろろ和え いちじくのコンポート 牛乳 軟飯 フルーツサンド Iエネルギー 629 Kcal タンパク質 22.5 g	豚肉の味噌漬け焼き 白滝の有馬煮 こかぶのサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 南瓜プリン Iエネルギー 693 Kcal タンパク質 24.3 g	豆腐と海老の蒸し物 プロテインサラダ 煮物 七夕ゼリー 牛乳 軟飯 クリームパン Iエネルギー 760 Kcal タンパク質 23.1 g	卵とじ 冷奴 サラダマリネ 豆乳抹茶ムース 牛乳 軟飯 ミルクヨーゼリー Iエネルギー 683 Kcal タンパク質 27.0 g
夕	鱈のパン粉焼き 海老のゆば巻き スパニッシュオムレツ 軟飯 Iエネルギー 561 Kcal タンパク質 33.1 g	赤魚の白玉衣揚げ 海老のサラダ 根菜の煮物 軟飯 Iエネルギー 626 Kcal タンパク質 24.8 g	ポークピカタ 和え物 大豆とさつま芋の甘煮 軟飯 Iエネルギー 555 Kcal タンパク質 20.9 g	魚のおろし漬け 菜の花あえ おかべ蒸し 軟飯 Iエネルギー 559 Kcal タンパク質 28.4 g	ほきの外外フライ ナムル 変わり玉子焼き 軟飯 Iエネルギー 573 Kcal タンパク質 25.4 g	魚の唐揚げ甘酢あん 高野豆腐の含め煮 たこのキムチ和え 軟飯 Iエネルギー 479 Kcal タンパク質 22.1 g	秋と夏野菜のみぞれか のっぺい風煮 胡麻和え 軟飯 Iエネルギー 533 Kcal タンパク質 20.4 g
言十	Iエネルギー 1,622 Kcal タンパク質 71.0 g	Iエネルギー 1,596 Kcal タンパク質 59.6 g	Iエネルギー 1,580 Kcal タンパク質 59.3 g	Iエネルギー 1,561 Kcal タンパク質 64.3 g	Iエネルギー 1,657 Kcal タンパク質 62.4 g	Iエネルギー 1,611 Kcal タンパク質 59.3 g	Iエネルギー 1,617 Kcal タンパク質 62.7 g