

老健常食献立表

	7月9日(月)	7月10日(火)	7月11日(水)	7月12日(木)	7月13日(金)	7月14日(土)	7月15日(日)
卓月	味噌汁 里芋の煮物 インゲンの炒め煮 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー - 403 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 金平 卵とじ ふりかけ 軟飯 Iエネルギー - 415 Kcal タンパク質 15.3 g	味噌汁 信田煮 オムレツ ふりかけ 軟飯 Iエネルギー - 389 Kcal タンパク質 13.1 g	味噌汁 大根の煮物 白菜のソテー ふりかけ 軟飯 Iエネルギー - 325 Kcal タンパク質 11.2 g	味噌汁 信田煮 アサブリュッ ふりかけ 軟飯 Iエネルギー - 413 Kcal タンパク質 14.1 g	味噌汁 おふくろ煮 鳴門煮 納豆 軟飯 Iエネルギー - 419 Kcal タンパク質 16.0 g	味噌汁 卵とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー - 361 Kcal タンパク質 13.1 g
昼	鶏肉と野菜のソテー 切干大根の煮物 酢物 フルーツ 牛乳 軟飯 きんととき入りみつ豆 Iエネルギー - 704 Kcal タンパク質 22.1 g	魚のムニエル外外ソース 茄子のしば漬け 野菜のそぼろ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 フルーツサンド Iエネルギー - 707 Kcal タンパク質 29.4 g	マヨ味噌焼き鳥 長芋のサバリサラダ 冬瓜の海老あん フルーツ 牛乳 軟飯 かじりゼリー Iエネルギー - 630 Kcal タンパク質 24.7 g	肉じゃが 大根とササゲのサラダ 南瓜の田楽 フルーツ 牛乳 軟飯 カステラクレープ Iエネルギー - 794 Kcal タンパク質 24.0 g	サラダうどん 海老ぎょうざ 華風くずもち 牛乳 いなり寿司 水ようかん Iエネルギー - 618 Kcal タンパク質 21.2 g	肉豆腐風ごった煮 ミモザサラダ 南瓜の含め煮 カクテルフルーツ 牛乳 軟飯 パンブディング Iエネルギー - 742 Kcal タンパク質 28.6 g	親子煮 酢物 冷奴 豆乳オレンジムース 牛乳 五穀ひじき御飯 豆腐寒天 Iエネルギー - 637 Kcal タンパク質 26.0 g
夕	いろつげ 伏見卵 ホウレン草のお浸し 軟飯 Iエネルギー - 469 Kcal タンパク質 25.5 g	ロール白菜 卵の花あえ じゃが芋の煮ころがし 軟飯 Iエネルギー - 497 Kcal タンパク質 21.5 g	煮魚 牛蒡と白滝のそぼろ煮 マカロニサラダ 軟飯 Iエネルギー - 505 Kcal タンパク質 24.4 g	鯖のプロパンス風 華風和え 豆腐のすいとん根菜汁 軟飯 Iエネルギー - 556 Kcal タンパク質 23.4 g	焼き鰯の南蛮酢 ハクサイの胡麻酢和え すり身蒸し 軟飯 Iエネルギー - 510 Kcal タンパク質 23.8 g	魚の鍋照り焼き 茄子の煮物 ピーナツ和え 軟飯 Iエネルギー - 479 Kcal タンパク質 21.0 g	赤魚の煮物 揚茄子の肉そぼろかけ 中華胡麻酢和え 胡麻豆腐 軟飯 Iエネルギー - 582 Kcal タンパク質 27.3 g
言十	Iエネルギー - 1,576 Kcal タンパク質 60.6 g	Iエネルギー - 1,619 Kcal タンパク質 66.2 g	Iエネルギー - 1,524 Kcal タンパク質 62.2 g	Iエネルギー - 1,675 Kcal タンパク質 58.6 g	Iエネルギー - 1,541 Kcal タンパク質 59.1 g	Iエネルギー - 1,640 Kcal タンパク質 65.6 g	Iエネルギー - 1,580 Kcal タンパク質 66.4 g