

老健常食献立表

	7月16日(月)	7月17日(火)	7月18日(水)	7月19日(木)	7月20日(金)	7月21日(土)	7月22日(日)
卓月	味噌汁 じゃが芋の煮物 蟹かまロール ふりかけ 軟飯 E kcal - 381 Kcal たんぱく質 13.4 g	味噌汁 キャベツのソテー 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 390 Kcal たんぱく質 11.1 g	味噌汁 千きり大根の信田煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 E kcal - 366 Kcal たんぱく質 11.2 g	味噌汁 インゲンのピリ辛そぼろ 野菜の大豆煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 409 Kcal たんぱく質 15.6 g	味噌汁 卵とじ 白菜のソテー ふりかけ 軟飯 E kcal - 384 Kcal たんぱく質 14.0 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 よごし ふりかけ 軟飯 E kcal - 344 Kcal たんぱく質 13.3 g	味噌汁 田舎煮 彩りしんじょう 納豆 軟飯 E kcal - 381 Kcal たんぱく質 15.3 g
昼	肉豆腐 山菜の煮付け ところ天 フルーツ(すいか) 牛乳 軟飯 アイスクリーム E kcal - 577 Kcal たんぱく質 20.2 g	魚のフィッシュ焼き 菜花の辛子和え 炒り豆腐 フルーツ 牛乳 軟飯 わらび餅 E kcal - 748 Kcal たんぱく質 37.1 g	冷やし中華 お好み焼き 杏仁豆腐 牛乳 サラダ巻き ショートケーキ E kcal - 863 Kcal たんぱく質 28.8 g	魚の中華あんかけ ソーメンサラダ のっぺい風煮 フルーツ 牛乳 軟飯 梅ジュース入り黒糖葛餅 E kcal - 672 Kcal たんぱく質 24.2 g	酢豚 青菜と糸寒天の和え物 茄子の田楽 フルーツ 牛乳 軟飯 甘酒ムース E kcal - 773 Kcal たんぱく質 21.8 g	豆腐と海老の蒸し物 イタリアンサラダ 南瓜のそぼろ煮 フルーツゼリー 牛乳 軟飯 玉子サンド E kcal - 796 Kcal たんぱく質 24.6 g	とまとカレー とろろ温玉のせ 冷奴 抹茶ゼリー 牛乳 軟飯 ムース大福 E kcal - 753 Kcal たんぱく質 26.7 g
夕	かわいいの唐揚げ 酢物 豆腐の田楽 軟飯 E kcal - 562 Kcal たんぱく質 25.6 g	鶏肉のおろししぎ焼き 野菜サラダ 北海煮 軟飯 E kcal - 484 Kcal たんぱく質 18.5 g	鯖の唐揚げ梅しソース 海老と豆腐の奴 さっぱりとろみおでん 軟飯 E kcal - 624 Kcal たんぱく質 28.9 g	枝豆コロッケ 杓の草の胡麻和え ぎざい豆腐 軟飯 E kcal - 603 Kcal たんぱく質 19.6 g	魚のオムレツハンバーグ もずくの酢物 じゃが芋の煮物 軟飯 E kcal - 472 Kcal たんぱく質 24.2 g	肉団子の煮物 白オのしば漬け 五目煮 軟飯 E kcal - 444 Kcal たんぱく質 21.1 g	鯖の洋風照り焼き 焼き豆腐の含め煮 山葵あえ 軟飯 E kcal - 534 Kcal たんぱく質 27.3 g
言十	E kcal - 1,520 Kcal たんぱく質 59.2 g	E kcal - 1,622 Kcal たんぱく質 66.7 g	E kcal - 1,853 Kcal たんぱく質 68.9 g	E kcal - 1,684 Kcal たんぱく質 59.4 g	E kcal - 1,629 Kcal たんぱく質 60.0 g	E kcal - 1,584 Kcal たんぱく質 59.0 g	E kcal - 1,668 Kcal たんぱく質 69.3 g