

# 老健常食献立表

	7月23日(月)	7月24日(火)	7月25日(水)	7月26日(木)	7月27日(金)	7月28日(土)	7月29日(日)
卓月	味噌汁 煮物 小松菜の煮物 ふりかけ 軟飯  Iエネルギー 376 Kcal タンパク質 14.6 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯  Iエネルギー 390 Kcal タンパク質 12.6 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯  Iエネルギー 408 Kcal タンパク質 12.6 g	味噌汁 炒り豆腐 味噌煮 ふりかけ 軟飯  Iエネルギー 427 Kcal タンパク質 17.5 g	味噌汁 炒り煮 彩りしんじょう ふりかけ 軟飯  Iエネルギー 377 Kcal タンパク質 12.8 g	味噌汁 おふくろ煮 蟹かまロール ふりかけ 軟飯  Iエネルギー 330 Kcal タンパク質 11.9 g	味噌汁 信田煮 よごし 納豆 軟飯  Iエネルギー 385 Kcal タンパク質 15.3 g
昼	鶏の照り焼き胡麻風味 ひじきと大根の梅ま和 いなか煮 フルーツ 牛乳 軟飯 シュクリーム  Iエネルギー 742 Kcal タンパク質 22.8 g	冷やしとろろそば 枝豆 フルーツポンチ 牛乳 おにぎり ミルクヨーゼリ  Iエネルギー 525 Kcal タンパク質 21.0 g	鮭のマスタード焼き おひたし 茄子のオランダ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 豆腐寒天  Iエネルギー 638 Kcal タンパク質 25.0 g	魚の甘酢あんかけ エッグサラダ 味噌炒め フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳プリン  Iエネルギー 677 Kcal タンパク質 30.8 g	豆腐のサタ うなぎのかば焼き 酢物 南瓜焼きプリン 牛乳 軟飯 やわらかおはぎ  Iエネルギー 745 Kcal タンパク質 31.7 g	根菜のごった煮 コールロー 南瓜の煮物 小倉杏仁 牛乳 軟飯 あんパン  Iエネルギー 768 Kcal タンパク質 24.3 g	卵とじ 野菜のマリネ 冷奴 洋梨のゼリー 牛乳 軟飯 トースター  Iエネルギー 702 Kcal タンパク質 26.1 g
夕	魚の信州蒸し ナムル 変わり玉子焼き 軟飯  Iエネルギー 503 Kcal タンパク質 25.8 g	いろづけ ポテトサラダ 盛り合わせ 軟飯  Iエネルギー 554 Kcal タンパク質 20.0 g	治部煮 酢物 卵と春雨の炒め物 軟飯  Iエネルギー 453 Kcal タンパク質 18.7 g	あげ出し豆腐* 白菜の友禅漬* レバーの甘露煮 軟飯  Iエネルギー 491 Kcal タンパク質 19.2 g	鰯の揚げおろし煮 青菜の胡麻和え 五目きんぴら 軟飯  Iエネルギー 534 Kcal タンパク質 21.4 g	黄金かれいのキノコあん 中華風酢物 五目煮 軟飯  Iエネルギー 536 Kcal タンパク質 22.2 g	さわらの西京味噌焼き 煮物 マカロニサラダ 軟飯  Iエネルギー 537 Kcal タンパク質 24.8 g
言十	Iエネルギー 1,621 Kcal タンパク質 63.2 g	Iエネルギー 1,469 Kcal タンパク質 53.6 g	Iエネルギー 1,499 Kcal タンパク質 56.3 g	Iエネルギー 1,595 Kcal タンパク質 67.5 g	Iエネルギー 1,656 Kcal タンパク質 65.9 g	Iエネルギー 1,634 Kcal タンパク質 58.4 g	Iエネルギー 1,624 Kcal タンパク質 66.2 g