

老健常食献立表

	7月30日(月)	7月31日(火)	8月1日(水)	8月2日(木)	8月3日(金)	8月4日(土)	8月5日(日)
卓月	味噌汁 味噌煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 エネルギー 387 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 玉子とじ 白菜のソテー ふりかけ 軟飯 エネルギー 371 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 煮ころがし シューマイ ふりかけ 軟飯 エネルギー 432 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 炒り豆腐 小松菜のさっと煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 366 Kcal タンパク質 16.7 g	味噌汁 ひじき炒り煮 アサブレック ふりかけ 軟飯 エネルギー 441 Kcal タンパク質 14.7 g	味噌汁 煮物 カニカマロール ふりかけ 軟飯 エネルギー 410 Kcal タンパク質 14.1 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 煮物 納豆 軟飯 エネルギー 393 Kcal タンパク質 15.2 g
昼	八宝菜 中華風酢の物 野菜のそぼろ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 カスタープリン エネルギー 662 Kcal タンパク質 25.3 g	豆腐と海老の蒸し物 蟹サラダ 田舎煮 フルーツ 牛乳 軟飯 カビゼリー エネルギー 637 Kcal タンパク質 18.0 g	そうめん だし 枝豆 南瓜の鶏肉あんかけ フルーツ 牛乳 軟飯 おにぎり 豆乳杏仁黒豆のせ エネルギー 557 Kcal タンパク質 18.9 g	肉豆腐 ところてん 冬瓜の海老あん フルーツ 牛乳 軟飯 南瓜ようかん エネルギー 622 Kcal タンパク質 22.8 g	鮭のムニエル 春雨サラダ 茄子の煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 しっとりどらやき エネルギー 840 Kcal タンパク質 32.0 g	豆腐と豚肉のみそ煮 みぞれ酢和え 南瓜のサラダ フルーツポンチ 牛乳 軟飯 ネクタークリームパン エネルギー 700 Kcal タンパク質 25.6 g	柳川風煮 冷奴 青菜の和え物 南瓜焼きプリン 牛乳 軟飯 抹茶ゼリー エネルギー 703 Kcal タンパク質 26.9 g
夕	白身魚のフリッター梅マヨ 五目煮豆 若布と胡瓜の山葵和え 軟飯 エネルギー 535 Kcal タンパク質 22.6 g	魚と野菜の揚げ浸し 長芋の酢の物 高野豆腐の含め煮 軟飯 エネルギー 556 Kcal タンパク質 24.2 g	肉団子の煮物 茄子の味噌煮 ポテトサラダ 軟飯 エネルギー 537 Kcal タンパク質 23.4 g	魚のフライ 粕和え マーボ 茄子 軟飯 エネルギー 581 Kcal タンパク質 25.8 g	スパニッシュハンバーグ 友禅豆腐 酢味噌和え 軟飯 エネルギー 557 Kcal タンパク質 26.6 g	いろつけ 中華酢物 茄子の肉味噌かけ 胡麻豆腐 軟飯 エネルギー 504 Kcal タンパク質 19.6 g	魚の煮物 酢物 のっぺい風煮 茄子の漬物 軟飯 エネルギー 462 Kcal タンパク質 22.3 g
言十	エネルギー 1,584 Kcal タンパク質 60.6 g	エネルギー 1,564 Kcal タンパク質 55.2 g	エネルギー 1,526 Kcal タンパク質 55.7 g	エネルギー 1,569 Kcal タンパク質 65.3 g	エネルギー 1,838 Kcal タンパク質 73.3 g	エネルギー 1,614 Kcal タンパク質 59.3 g	エネルギー 1,558 Kcal タンパク質 64.4 g