

老健常食献立表

	8月6日(月)	8月7日(火)	8月8日(水)	8月9日(木)	8月10日(金)	8月11日(土)	8月12日(日)
卓月	味噌汁 炒り煮 彩り野菜あん ふりかけ 軟飯 E kcal - 360 Kcal たんぱく質 13.2 g	味噌汁 おふくろ煮 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯 E kcal - 391 Kcal たんぱく質 12.7 g	味噌汁 茄子とソメの煮物 玉子とうふ ふりかけ 軟飯 E kcal - 359 Kcal たんぱく質 12.3 g	味噌汁 煮物 よごし ふりかけ 軟飯 E kcal - 342 Kcal たんぱく質 12.3 g	味噌汁 馬鈴薯のそぼろ煮 野菜の大豆煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 406 Kcal たんぱく質 15.1 g	味噌汁 玉子とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 372 Kcal たんぱく質 14.1 g	味噌汁 煮物 野菜たっぷりいなり 納豆 軟飯 E kcal - 404 Kcal たんぱく質 15.4 g
昼	肉じゃが 胡麻酢あえ 冬瓜の海老あん フルーツ 牛乳 軟飯 どら焼き E kcal - 664 Kcal たんぱく質 23.8 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 きんとき入りみつ豆 E kcal - 650 Kcal たんぱく質 23.2 g	魚の黄金焼き 南瓜のサラダ 大根と牛肉の煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 フルーツサンド E kcal - 667 Kcal たんぱく質 28.8 g	豆腐のトロミ煮 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 ミルクヨーゼリ E kcal - 633 Kcal たんぱく質 23.1 g	サラダうどん 寄せゆばけんちん ももゼリ 牛乳 いなり寿司 わらび餅 E kcal - 636 Kcal たんぱく質 23.5 g	千草焼き プロテインサラダ 煮物 フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 クリームパン E kcal - 738 Kcal たんぱく質 27.9 g	卵とじ ぼん酢ジュレのネギ冷奴 サラダマリネ 豆乳抹茶ムース 牛乳 軟飯 パリゼリ E kcal - 664 Kcal たんぱく質 26.1 g
夕	鱈のパン粉焼き 海老のゆば巻き 五目煮 軟飯 E kcal - 544 Kcal たんぱく質 30.3 g	ほきの外外フライ ナムル 変わり玉子焼き 軟飯 E kcal - 575 Kcal たんぱく質 25.4 g	菊しゅうまい 和え物 大豆とさつま芋の甘煮 夏野菜のゼリ寄せ 軟飯 E kcal - 613 Kcal たんぱく質 25.4 g	魚のおろし漬け 菜の花あえ おかべ蒸し 軟飯 E kcal - 561 Kcal たんぱく質 28.4 g	赤魚の白玉衣揚げ 海老のサラダ 根菜の煮物 軟飯 E kcal - 604 Kcal たんぱく質 24.9 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 E kcal - 522 Kcal たんぱく質 22.4 g	秋と夏野菜のみぞれか 胡麻和え のっぺい風煮 軟飯 E kcal - 529 Kcal たんぱく質 20.1 g
言十	E kcal - 1,568 Kcal たんぱく質 67.3 g	E kcal - 1,616 Kcal たんぱく質 61.3 g	E kcal - 1,639 Kcal たんぱく質 66.5 g	E kcal - 1,536 Kcal たんぱく質 63.8 g	E kcal - 1,646 Kcal たんぱく質 63.5 g	E kcal - 1,632 Kcal たんぱく質 64.4 g	E kcal - 1,597 Kcal たんぱく質 61.6 g