

老健常食献立表

	8月13日(月)	8月14日(火)	8月15日(水)	8月16日(木)	8月17日(金)	8月18日(土)	8月19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 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 エネルギー 417 Kcal タンパク質 15.4 g	味噌汁 煮物 オムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 391 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 エネルギー 324 Kcal タンパク質 11.2 g	味噌汁 信田煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 エネルギー 392 Kcal タンパク質 13.8 g	味噌汁 おふくろ煮 鳴門煮 納豆 軟飯 エネルギー 419 Kcal タンパク質 16.1 g	味噌汁 卵とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 361 Kcal タンパク質 13.1 g
昼	照り焼き 赤ずきの酢物 炒り豆腐 フルーツ 牛乳 軟飯 和菓子 エネルギー 745 Kcal タンパク質 31.0 g	鶏肉のコンソース焼き 長芋のサバリイタリ 冬瓜の海老あん フルーツ 牛乳 軟飯 甘酒ム～ス エネルギー 754 Kcal タンパク質 27.4 g	そうめん てんぷら トロピカルあんみつ 牛乳 押し寿司 おはぎ エネルギー 740 Kcal タンパク質 20.6 g	魚の粕漬け焼き 煮物 南瓜のサラダ フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 アイスクリーム エネルギー 751 Kcal タンパク質 33.5 g	魚の甘酢あんかけ 春雨サラダ ほうれん草と卵のソテー フルーツ 牛乳 軟飯 ムース大福 エネルギー 737 Kcal タンパク質 29.7 g	豆腐と海老の蒸し物 ミモザサラダ 南瓜の含め煮 カクテルフルーツ ジュース 軟飯 エネルギー 598 Kcal タンパク質 15.1 g	春雨のスープ煮 煮物 しらすおろし 南瓜焼きプリン 牛乳 五穀ごはん 抹茶ゼリー エネルギー 773 Kcal タンパク質 28.2 g
夕	豆腐ハンバーグ スパゲッテ-サラダ いなか煮 軟飯 エネルギー 452 Kcal タンパク質 14.0 g	魚と野菜の炊き合 華風卵焼き 胡瓜とミョウガの土佐醬 漬物 軟飯 エネルギー 398 Kcal タンパク質 20.8 g	煮物 酢物 えびす みたま エネルギー 489 Kcal タンパク質 26.5 g	はんぺんの磯フライ 牛肉と茄子のごった煮 みぞれ酢和え 軟飯 エネルギー 579 Kcal タンパク質 19.0 g	ロール白菜 酢物 茄子の田楽 軟飯 エネルギー 462 Kcal タンパク質 16.5 g	漬物 蟹のゼリ-寄せ 散らし寿司 エネルギー 392 Kcal タンパク質 16.2 g	焼き鰯の南蛮酢 中華胡麻和え 五目煮 軟飯 エネルギー 458 Kcal タンパク質 22.7 g
言十	エネルギー 1,600 Kcal タンパク質 58.0 g	エネルギー 1,569 Kcal タンパク質 63.6 g	エネルギー 1,620 Kcal タンパク質 60.2 g	エネルギー 1,654 Kcal タンパク質 63.7 g	エネルギー 1,591 Kcal タンパク質 60.0 g	エネルギー 1,409 Kcal タンパク質 47.4 g	エネルギー 1,592 Kcal タンパク質 64.0 g