

老健常食献立表

	8月27日(月)	8月28日(火)	8月29日(水)	8月30日(木)	8月31日(金)	9月1日(土)	9月2日(日)
卓月	味噌汁 煮物 小松菜の煮物 ふりかけ 軟飯 E kcal - 403 Kcal タンパク質 15.3 g	味噌汁 煮物 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 E kcal - 399 Kcal タンパク質 13.3 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 E kcal - 417 Kcal タンパク質 13.3 g	味噌汁 炒り豆腐 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 443 Kcal タンパク質 18.4 g	味噌汁 炒り煮 海老シューマイ ふりかけ 軟飯 E kcal - 411 Kcal タンパク質 14.5 g	味噌汁 おふくろ煮 蟹かまロール ふりかけ 軟飯 E kcal - 339 Kcal タンパク質 12.6 g	味噌汁 信田煮 よごし 納豆 軟飯 E kcal - 396 Kcal タンパク質 16.1 g
昼	鶏の照り焼き胡麻風味 ひじきと大根の梅 ₃ 和 いなか煮 フルーツ 牛乳 軟飯 しっとりどら焼き E kcal - 706 Kcal タンパク質 23.1 g	冷やしうどん 南瓜のピザ風 フルーツポンチ 牛乳 みょうが御飯 きなこようかん E kcal - 579 Kcal タンパク質 21.5 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 か ₂ ゼ ₂ リ E kcal - 660 Kcal タンパク質 24.4 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 やわらかおはぎ E kcal - 665 Kcal タンパク質 30.5 g	鶏肉のもろみ焼き 酢物 五目きんぴら フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳杏仁黒豆のせ E kcal - 602 Kcal タンパク質 20.6 g	根菜のごった煮 コルロー 南瓜の煮物 小倉杏仁 牛乳 軟飯 パンブディング E kcal - 776 Kcal タンパク質 25.7 g	卵とじ 野菜のマリネ 冷奴 フルーツ ₂ ず切り 牛乳 軟飯 もみじ饅頭 E kcal - 706 Kcal タンパク質 25.3 g
夕	魚の信州蒸し ナムル 変わり玉子焼き 軟飯 E kcal - 504 Kcal タンパク質 25.8 g	いろつけ ポテトサラダ 盛り合わせ 軟飯 E kcal - 561 Kcal タンパク質 20.0 g	治部煮 酢物 卵と春雨の炒め物 軟飯 E kcal - 445 Kcal タンパク質 18.5 g	あげ出し豆腐 白菜の友禅漬 レバーの甘露煮 軟飯 E kcal - 500 Kcal タンパク質 20.0 g	鯖の梅焼き 海老のイタリア和え物 スパニッシュオムレツ 軟飯 E kcal - 590 Kcal タンパク質 26.9 g	黄金かれいのキノコあん 中華風酢物 五目煮 漬物 軟飯 E kcal - 549 Kcal タンパク質 22.9 g	さわらの西京味噌焼き 煮物 マカロニサラダ 軟飯 E kcal - 541 Kcal タンパク質 25.0 g
言十	E kcal - 1,613 Kcal タンパク質 64.2 g	E kcal - 1,539 Kcal タンパク質 54.8 g	E kcal - 1,522 Kcal タンパク質 56.2 g	E kcal - 1,608 Kcal タンパク質 68.9 g	E kcal - 1,603 Kcal タンパク質 62.0 g	E kcal - 1,664 Kcal タンパク質 61.2 g	E kcal - 1,643 Kcal タンパク質 66.4 g