

老健常食献立表

	7月 1日(月)	7月 2日(火)	7月 3日(水)	7月 4日(木)	7月 5日(金)	7月 6日(土)	7月 7日(日)
卓月	味噌汁 インゲンの炒め煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 378 Kcal たんぱく質 14.0 g	味噌汁 大根の煮物 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 E kcal - 377 Kcal たんぱく質 13.1 g	味噌汁 金平 卵とじ ふりかけ 軟飯 E kcal - 398 Kcal たんぱく質 13.9 g	味噌汁 煮物 野菜の大豆煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 400 Kcal たんぱく質 13.7 g	味噌汁 煮物 寄せ豆腐の含め煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 417 Kcal たんぱく質 15.4 g	味噌汁 おふくろ煮 よごし ふりかけ 軟飯 E kcal - 366 Kcal たんぱく質 12.6 g	味噌汁 卵とじ 白菜のソテー 納豆 軟飯 E kcal - 364 Kcal たんぱく質 14.2 g
昼	豆腐の中華あんかけ 中華風酢の物 卵とじ フルーツ 牛乳 軟飯 ブルーベのクラフティ E kcal - 708 Kcal たんぱく質 28.9 g	魚の粕漬け焼き 新じゃがの煮物 南瓜のサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 よもぎ蒸しパン E kcal - 798 Kcal たんぱく質 30.2 g	太刀魚の七味焼き コールスロー 野菜のそぼろ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 林檎ババロア E kcal - 776 Kcal たんぱく質 28.9 g	魚の甘酢あんかけ 春雨サラダ 法連草の白胡麻和え フルーツ 牛乳 軟飯 加ピーゼリー E kcal - 635 Kcal たんぱく質 25.5 g	七夕そうめん だし 寄せ湯葉けんちん フルーツゼリー 牛乳 押し寿司 シュークリーム E kcal - 686 Kcal たんぱく質 23.0 g	鶏肉ときのこのクリーム煮 玉子サラダ 漬物 フルーツポンチ 牛乳 軟飯 わらびもち E kcal - 677 Kcal たんぱく質 19.9 g	蒸し物の盛り合わせ 酢物 煮物 蟹のゼリー寄せ 牛乳 軟飯 七夕ゼリー E kcal - 628 Kcal たんぱく質 19.9 g
夕	魚のソテー-カレーソース 天つゆ 大根おろし お浸し 軟飯 E kcal - 437 Kcal たんぱく質 18.1 g	豆腐ハンバーグ 春野菜あ 長芋の酢の物 ミニおでん 軟飯 E kcal - 509 Kcal たんぱく質 22.8 g	卵コロッケ 青菜の胡麻和え 粕煮 軟飯 E kcal - 479 Kcal たんぱく質 16.3 g	袋煮 酢物 スパニッシュオムレツ 軟飯 E kcal - 514 Kcal たんぱく質 21.8 g	かわいいの中華あんかけ 香味野菜の梅しゃぶ おから 軟飯 E kcal - 499 Kcal たんぱく質 27.1 g	鯖の味噌煮 卵の花あえ 豆腐入りすりみ焼き 軟飯 E kcal - 521 Kcal たんぱく質 29.3 g	あじのキノコあん 牛蒡のサラダ 五目煮 軟飯 E kcal - 531 Kcal たんぱく質 23.5 g
言十	E kcal - 1,523 Kcal たんぱく質 61.0 g	E kcal - 1,684 Kcal たんぱく質 66.1 g	E kcal - 1,653 Kcal たんぱく質 59.1 g	E kcal - 1,549 Kcal たんぱく質 61.0 g	E kcal - 1,602 Kcal たんぱく質 65.5 g	E kcal - 1,564 Kcal たんぱく質 61.8 g	E kcal - 1,523 Kcal たんぱく質 57.6 g