

老健常食献立表

	7月 8日(月)	7月 9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)
卓月	味噌汁 インゲンのピリ辛炒め がんもの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 415 Kcal タンパク質 15.2 g	味噌汁 煮物 よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 370 Kcal タンパク質 12.5 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 コピネンションオムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 400 Kcal タンパク質 14.3 g	味噌汁 お豆と野菜の煮物 姫こうや豆腐 ふりかけ 軟飯 エネルギー 357 Kcal タンパク質 13.6 g	味噌汁 玉子とじ ふんわり天 ふりかけ 軟飯 エネルギー 380 Kcal タンパク質 14.4 g	味噌汁 炒り豆腐 南瓜の海老そぼろ ふりかけ 軟飯 エネルギー 480 Kcal タンパク質 20.6 g	味噌汁 信田煮 寄せとうふの煮物 納豆 軟飯 エネルギー 449 Kcal タンパク質 18.8 g
昼	厚揚げの中華炒め ひじきと大根の梅マヨ和 茄子の田楽 フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶ようかん エネルギー 709 Kcal タンパク質 27.4 g	いなりうどん いろいろ 冷奴 カクテルフルーツ 牛乳 梅おにぎり 豆腐のチーズケーキ エネルギー 658 Kcal タンパク質 25.5 g	肉じゃが 友禅豆腐 朝鮮風漬物 フルーツ 牛乳 軟飯 パンプディング エネルギー 667 Kcal タンパク質 25.8 g	とりつくねの梅煮 酢物 五目きんぴら フルーツ 牛乳 軟飯 南瓜のソフトケーキ エネルギー 772 Kcal タンパク質 20.5 g	すきやき風煮 長芋の酢の物 田舎煮 フルーツ 牛乳 軟飯 洋梨ゼリー エネルギー 651 Kcal タンパク質 22.1 g	魚の中華あんかけ おろし和え 豆腐と蟹のソースプ フルーツゼリー 牛乳 軟飯 クリームパン エネルギー 638 Kcal タンパク質 29.1 g	海老の蒸し物 冷奴 白滝の煮付け フルーツくず切り 牛乳 軟飯 ムース大福 エネルギー 694 Kcal タンパク質 20.5 g
夕	魚と野菜の炊き合 中華風酢物 つみれまんじゅう 軟飯 エネルギー 494 Kcal タンパク質 24.6 g	いろいろつけ ポテトサラダ 豆腐のすいとん根菜汁 軟飯 エネルギー 522 Kcal タンパク質 19.4 g	魚のムニエルタルロス 海老のイタリアン和え物 五目煮 軟飯 エネルギー 494 Kcal タンパク質 25.2 g	魚の甘酢あんかけ 春雨サラダ 空也蒸し 軟飯 エネルギー 519 Kcal タンパク質 27.3 g	魚のフライ 海老の和え物 夏豆の信田煮 軟飯 エネルギー 498 Kcal タンパク質 25.7 g	揚げ豆腐の卵とじ 白菜の友禅漬 レバーの甘露煮 軟飯 エネルギー 573 Kcal タンパク質 19.8 g	魚の信州蒸し ナムル 変わり玉子焼き 軟飯 エネルギー 504 Kcal タンパク質 25.8 g
言十	エネルギー 1,618 Kcal タンパク質 67.2 g	エネルギー 1,550 Kcal タンパク質 57.4 g	エネルギー 1,561 Kcal タンパク質 65.3 g	エネルギー 1,648 Kcal タンパク質 61.4 g	エネルギー 1,529 Kcal タンパク質 62.2 g	エネルギー 1,691 Kcal タンパク質 69.5 g	エネルギー 1,647 Kcal タンパク質 65.1 g