

老健常食献立表

	7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 蟹かまロール ふりかけ 軟飯 Iエネルギー - 400 Kcal タンパク質 14.4 g	味噌汁 信田煮 よごし ふりかけ 軟飯 Iエネルギー - 351 Kcal タンパク質 11.6 g	味噌汁 玉子とじ 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 Iエネルギー - 423 Kcal タンパク質 14.8 g	味噌汁 煮ころがし 彩りしんじょう ふりかけ 軟飯 Iエネルギー - 378 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 おふくろ煮 白菜のソテー ふりかけ 軟飯 Iエネルギー - 314 Kcal タンパク質 10.6 g	味噌汁 煮物 オムレツ ふりかけ 軟飯 Iエネルギー - 456 Kcal タンパク質 14.7 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 煮物 納豆 軟飯 Iエネルギー - 387 Kcal タンパク質 15.2 g
昼	魚のプロバンス風 春雨サラダ アスパラの炒め物 フルーツ 牛乳 軟飯 ミルクコーゼリー Iエネルギー - 726 Kcal タンパク質 31.0 g	豆腐のトロミ煮 中華風酢の物 野菜のそぼろ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 ブルーベリーゼリー Iエネルギー - 682 Kcal タンパク質 28.9 g	すきやき風煮 蟹サラダ 胡瓜の海老あん フルーツ 牛乳 軟飯 豆腐寒天 Iエネルギー - 632 Kcal タンパク質 24.9 g	山菜そば 野菜の三杯酢 冷奴 林檎ババロア 牛乳 おにぎり 抹茶ゼリー Iエネルギー - 595 Kcal タンパク質 25.0 g	親子煮 胡麻あえ 南瓜のサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 かじりゼリー Iエネルギー - 656 Kcal タンパク質 23.1 g	豆腐と豚肉のみそ煮 胡麻あえ 春キャベツのサラダ フルーツポンチ 牛乳 軟飯 ジュース Iエネルギー - 649 Kcal タンパク質 24.0 g	イグカレー 冷奴 きのこのとろろ和え フルーツゼリー 牛乳 軟飯 洋風わらびもち Iエネルギー - 710 Kcal タンパク質 26.2 g
夕	肉団子の煮物 酢味噌和え 炒り豆腐 軟飯 Iエネルギー - 482 Kcal タンパク質 28.4 g	鯖の酢醤油煮 蕪のサラダ ザーサイ炒り華風炒め 軟飯 Iエネルギー - 507 Kcal タンパク質 25.8 g	赤魚の甘酢あん 長芋の酢の物 茄子の炒め煮 軟飯 Iエネルギー - 475 Kcal タンパク質 21.9 g	菊しゅうまい 白オのしば漬け ポテト芋サラダ 軟飯 Iエネルギー - 533 Kcal タンパク質 21.5 g	魚のフライ 海老のおろし和え 丸山の煮物 軟飯 Iエネルギー - 551 Kcal タンパク質 29.3 g	煮物 カットケーキ 蟹のゼリー寄せ 散らし寿司 Iエネルギー - 676 Kcal タンパク質 24.8 g	魚と野菜の炊き合 山葵あえ 華風卵焼き 軟飯 Iエネルギー - 457 Kcal タンパク質 26.2 g
言十	Iエネルギー - 1,608 Kcal タンパク質 73.8 g	Iエネルギー - 1,540 Kcal タンパク質 66.3 g	Iエネルギー - 1,530 Kcal タンパク質 61.6 g	Iエネルギー - 1,506 Kcal タンパク質 59.2 g	Iエネルギー - 1,521 Kcal タンパク質 63.0 g	Iエネルギー - 1,781 Kcal タンパク質 63.5 g	Iエネルギー - 1,554 Kcal タンパク質 67.6 g