

# 老健常食献立表

	7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)
卓月	味噌汁 ひじきの煮つけ 寄せ豆腐の含め煮 ふりかけ 軟飯  E kcal - 379 Kcal たんぱく質 13.7 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯  E kcal - 410 Kcal たんぱく質 12.9 g	味噌汁 馬鈴薯のそぼろ煮 姫こうや豆腐 ふりかけ 軟飯  E kcal - 371 Kcal たんぱく質 13.7 g	味噌汁 煮物 オムレツ ふりかけ 軟飯  E kcal - 378 Kcal たんぱく質 15.0 g	味噌汁 炒り煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯  E kcal - 417 Kcal たんぱく質 15.3 g	味噌汁 玉子とじ 味噌煮 納豆 軟飯  E kcal - 414 Kcal たんぱく質 18.0 g	味噌汁 煮物 がんもの煮物 ふりかけ 軟飯  E kcal - 377 Kcal たんぱく質 13.1 g
昼	卵とじ 酢物 うなぎのかば焼き 南瓜焼きプリン 牛乳 軟飯 よもぎ蒸しパン E kcal - 854 Kcal たんぱく質 34.2 g	肉じゃが 朝鮮風漬物 友禅豆腐 フルーツ 牛乳 軟飯 ハジミツツンジャゼリー E kcal - 602 Kcal たんぱく質 21.3 g	月見あんかけうどん 南瓜のミルク煮 華風くずもち 牛乳 いなり寿司 カスタードプリン E kcal - 618 Kcal たんぱく質 19.3 g	野菜のトロミ煮 マカロニサラダ きのこのとろろ和え フルーツ 牛乳 軟飯 桃のクラフティ E kcal - 709 Kcal たんぱく質 26.9 g	酢豚 青菜と寒天の和え物 南瓜の海老そぼろ フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶ようかん E kcal - 729 Kcal たんぱく質 29.3 g	海老のすり身おろし椀 卵サラダ 長芋の鶏肉あんかけ 梅酒ゼリー 牛乳 軟飯 フルーツサンド E kcal - 684 Kcal たんぱく質 22.9 g	豆腐パングの卵とじ 豆&スパサラダ こかぶの塩昆布あえ 杏仁豆腐 牛乳 軟飯 どらやき E kcal - 761 Kcal たんぱく質 24.1 g
夕	煮魚 もずく酢 さっぱりとろみおでん 軟飯  E kcal - 412 Kcal たんぱく質 19.9 g	鯖の揚げおろし煮 蒸し鶏と春雨のサルパリ 牛肉煮込み 軟飯  E kcal - 556 Kcal たんぱく質 25.0 g	魚の甘酢あんかけ 春キャベツの梅和え チャプチ 軟飯  E kcal - 520 Kcal たんぱく質 23.5 g	鯖の味噌煮 卵の花あえ 茄子の煮物 軟飯  E kcal - 464 Kcal たんぱく質 24.9 g	魚のオムレツ 春キャベツのサラダ じゃが芋の煮ころがし 軟飯  E kcal - 559 Kcal たんぱく質 29.2 g	さわらの西京焼き 高野豆腐の含め煮 たこのキムチ和え 軟飯  E kcal - 492 Kcal たんぱく質 29.7 g	鯖の味噌かけ 酢物 のっぺい風煮 胡麻豆腐 軟飯  E kcal - 505 Kcal たんぱく質 23.5 g
言十	E kcal - 1,645 Kcal たんぱく質 67.8 g	E kcal - 1,568 Kcal たんぱく質 59.2 g	E kcal - 1,509 Kcal たんぱく質 56.5 g	E kcal - 1,551 Kcal たんぱく質 66.8 g	E kcal - 1,705 Kcal たんぱく質 73.8 g	E kcal - 1,590 Kcal たんぱく質 70.6 g	E kcal - 1,643 Kcal たんぱく質 60.7 g