

# 老健常食献立表

	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	8月4日(日)
卓月	味噌汁 炒り煮 姫こうや豆腐 ふりかけ 軟飯  E100kcal - 361 Kcal タンパク質 13.2 g	味噌汁 玉子とじ 冬瓜の海老あんかけ ふりかけ 軟飯  E100kcal - 373 Kcal タンパク質 14.6 g	味噌汁 おふくろ煮 アサツボルイグ ふりかけ 軟飯  E100kcal - 412 Kcal タンパク質 15.0 g	味噌汁 茄子のそぼろ煮 彩りしんじょう ふりかけ 軟飯  E100kcal - 408 Kcal タンパク質 14.3 g	味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯  E100kcal - 390 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 お豆と野菜の煮物 じゃがの鶏肉あんかけ 納豆 軟飯  E100kcal - 436 Kcal タンパク質 18.2 g	味噌汁 信田煮 姫こうや豆腐 ふりかけ 軟飯  E100kcal - 360 Kcal タンパク質 12.0 g
昼	山路焼き 酢物 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 カルビゼリ  E100kcal - 614 Kcal タンパク質 27.7 g	すきやき風煮 卵サラダ 夏豆の信田煮 フルーツ 牛乳 軟飯 アイスサンデー  E100kcal - 792 Kcal タンパク質 28.5 g	煮魚 ソーメンサラダ のっぺい風煮 いちじくのコンポート 牛乳 軟飯 お芋のスイーツ  E100kcal - 753 Kcal タンパク質 25.1 g	温とろろそば たこ焼き フルーツヨーグルト 牛乳 鮭入りおにぎり ヨーグルム  E100kcal - 685 Kcal タンパク質 25.0 g	魚の中華あんかけ 青菜胡麻和え 南瓜の田楽 フルーツ 牛乳 軟飯 豆腐のチーズケーキ  E100kcal - 654 Kcal タンパク質 29.4 g	豆腐と海老の蒸し物 酢物 漬物 抹茶プリン 牛乳 軟飯 あんぱん  E100kcal - 681 Kcal タンパク質 20.9 g	卵とじ 冷奴 サラダマリネ フルーツくず切り 牛乳 軟飯 南瓜ようかん  E100kcal - 655 Kcal タンパク質 26.9 g
夕	揚げ豆腐のおろしソース トマトのサラダ 新じゃがの煮物 軟飯  E100kcal - 603 Kcal タンパク質 17.6 g	魚の夏の里蒸し おろし和え マホ豆腐 軟飯  E100kcal - 471 Kcal タンパク質 25.8 g	厚揚げの中華炒め 白菜の昆布醤油和え 茄子の田楽 軟飯  E100kcal - 427 Kcal タンパク質 16.6 g	魚の梅ねぎだれ 南瓜マカロニサラダ 盛り合わせ 軟飯  E100kcal - 531 Kcal タンパク質 26.3 g	海老しんじょうのフライ 長芋の酢の物 五目煮豆 軟飯  E100kcal - 578 Kcal タンパク質 19.5 g	魚の炊き合わせ ナムル 茄子の肉味噌かけ 軟飯  E100kcal - 465 Kcal タンパク質 22.4 g	秋と夏野菜のみぞれか 山葵あえ 煮物 軟飯  E100kcal - 517 Kcal タンパク質 19.0 g
言十	E100kcal - 1,578 Kcal タンパク質 58.5 g	E100kcal - 1,636 Kcal タンパク質 68.9 g	E100kcal - 1,592 Kcal タンパク質 56.7 g	E100kcal - 1,624 Kcal タンパク質 65.6 g	E100kcal - 1,622 Kcal タンパク質 61.9 g	E100kcal - 1,582 Kcal タンパク質 61.5 g	E100kcal - 1,532 Kcal タンパク質 57.9 g