

# 老健常食献立表

	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)
卓月	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 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 煮物 野菜の大豆煮 ふりかけ 軟飯  E kcal - 413 Kcal たんぱく質 13.4 g	味噌汁 茄子の煮物 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯  E kcal - 380 Kcal たんぱく質 13.4 g	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 おふくろ煮 よごし ふりかけ 軟飯  E kcal - 360 Kcal たんぱく質 13.6 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	太刀魚の七味焼き コルビー 野菜のそぼろ煮 フルーツ缶 牛乳 軟飯 桃のクラフティ  E kcal - 791 Kcal たんぱく質 29.2 g	冷やし中華 お好み焼き 杏仁豆腐 牛乳 おにぎり シュクリーム  E kcal - 669 Kcal たんぱく質 26.1 g	魚の甘酢あんかけ 春雨サラダ 茄子の味噌炒め フルーツ 牛乳 軟飯 豆腐寒天  E kcal - 643 Kcal たんぱく質 24.9 g	魚の粕漬け焼き 南瓜のサダ じゃがの煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 ハジミツ`ン`ジャ`ゼ`リ`  E kcal - 709 Kcal たんぱく質 27.9 g	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 バナナ蒸しパン  E kcal - 740 Kcal たんぱく質 28.1 g	豆腐と豚肉のみそ煮 玉子サラダ 漬物 フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 フルーツサンド  E kcal - 630 Kcal たんぱく質 23.3 g	卵とじ こかぶの塩昆布あえ 冷奴 梅酒ゼリー 牛乳 軟飯 ト`ム`ゲ`キ`  E kcal - 643 Kcal たんぱく質 24.2 g
夕	茄子のコロッケ 青菜の胡麻和え 粕煮 軟飯  E kcal - 477 Kcal たんぱく質 16.3 g	かれいの中華あんかけ 香味野菜の梅しゃぶ おから 軟飯  E kcal - 498 Kcal たんぱく質 27.0 g	袋煮 酢物 スパニッシュオムレツ 軟飯  E kcal - 512 Kcal たんぱく質 23.6 g	豆腐ハンバーグ野菜あ 長芋の酢の物 ミニおでん 軟飯  E kcal - 510 Kcal たんぱく質 22.8 g	魚のソテ`カ`ル`ソ`ス` 大根おろし 茄子の肉味噌かけ 軟飯  E kcal - 474 Kcal たんぱく質 17.8 g	鯖の味噌煮 卵の花あえ 豆腐入りすりみ焼き 軟飯  E kcal - 545 Kcal たんぱく質 29.9 g	炊き合わせ 野菜のサラダ 南瓜の田楽 軟飯  E kcal - 574 Kcal たんぱく質 24.5 g
言十	E kcal - 1,666 Kcal たんぱく質 59.4 g	E kcal - 1,584 Kcal たんぱく質 68.5 g	E kcal - 1,568 Kcal たんぱく質 61.9 g	E kcal - 1,599 Kcal たんぱく質 64.1 g	E kcal - 1,592 Kcal たんぱく質 59.9 g	E kcal - 1,535 Kcal たんぱく質 66.8 g	E kcal - 1,581 Kcal たんぱく質 62.9 g