

老健常食献立表

	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)
卓月	味噌汁 大根のそぼろ煮 コビネーションオムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 372 Kcal タンパク質 12.9 g	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 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 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 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 じゃがの鶏肉あんかけ 納豆 軟飯 エネルギー 476 Kcal タンパク質 19.2 g
昼	肉じゃが 友禅豆腐 朝鮮風漬物 フルーツ 牛乳 軟飯 モカ豆乳プリン エネルギー 661 Kcal タンパク質 23.9 g	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 加ビゼリー エネルギー 639 Kcal タンパク質 21.6 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 林檎ババロア エネルギー 683 Kcal タンパク質 23.5 g	そうめん 煮物 冷奴 黒糖葛餅のあんみつ 牛乳 押し寿司 和菓子 エネルギー 685 Kcal タンパク質 24.2 g	すきやき風煮 長芋の酢の物 南瓜のサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 よもぎ蒸しパン エネルギー 800 Kcal タンパク質 24.3 g	魚の中華あんかけ とろろ芋 煮物 フルーツ 牛乳 五穀ごはん パンブディング エネルギー 659 Kcal タンパク質 32.3 g	海老の蒸し物 冷奴 サラダマリネ フルーツゼリー 牛乳 軟飯 南瓜プリン エネルギー 673 Kcal タンパク質 22.6 g
夕	魚のムニエルタルソース 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	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	煮物 蟹風味サラダ えびす みたま エネルギー 521 Kcal タンパク質 24.5 g	魚のフライ 海老の和え物 牛肉と茄子のごった煮 軟飯 エネルギー 485 Kcal タンパク質 26.3 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 499 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 1,527 Kcal タンパク質 62.0 g	エネルギー 1,548 Kcal タンパク質 61.4 g	エネルギー 1,559 Kcal タンパク質 64.4 g	エネルギー 1,576 Kcal タンパク質 61.2 g	エネルギー 1,665 Kcal タンパク質 65.0 g	エネルギー 1,638 Kcal タンパク質 72.7 g	エネルギー 1,653 Kcal タンパク質 67.6 g