

# 老健常食献立表

	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)	8月24日(土)	8月25日(日)
卓月	味噌汁 玉子とじ 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯  E kcal - 423 Kcal たんぱく質 14.8 g	味噌汁 信田煮 よごし ふりかけ 軟飯  E kcal - 351 Kcal たんぱく質 11.6 g	味噌汁 ひじき炒り煮 蟹かまロール ふりかけ 軟飯  E kcal - 400 Kcal たんぱく質 14.4 g	味噌汁 おふくろ煮 白菜のソテー ふりかけ 軟飯  E kcal - 314 Kcal たんぱく質 10.6 g	味噌汁 煮ころがし 彩りしんじょう ふりかけ 軟飯  E kcal - 378 Kcal たんぱく質 12.7 g	味噌汁 煮物 オムレツ ふりかけ 軟飯  E kcal - 382 Kcal たんぱく質 13.5 g	味噌汁 茄子のそぼろ煮 煮物 納豆 軟飯  E kcal - 389 Kcal たんぱく質 15.6 g
昼	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  E kcal - 646 Kcal たんぱく質 25.3 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 桃のクラフティ  E kcal - 745 Kcal たんぱく質 31.8 g	魚のプロパンス風 春雨サラダ アスパラの炒め物 フルーツ 牛乳 軟飯 お誕生会ケーキ  E kcal - 970 Kcal たんぱく質 33.3 g	親子煮 胡麻あえ 南瓜のサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶蒸しパン  E kcal - 763 Kcal たんぱく質 25.7 g	いなりうどん 南瓜のピザ風 林檎ババロア 牛乳 みょうが御飯 シュークリーム  E kcal - 738 Kcal たんぱく質 25.6 g	豆腐と豚肉のみそ煮 春キャベツのサラダ 漬けもの フルーツポンチ 牛乳 軟飯 クリームパン  E kcal - 581 Kcal たんぱく質 21.4 g	とまとカレー とろろ温玉のせ 抹茶ゼリー 牛乳 軟飯 わらび餅  E kcal - 689 Kcal たんぱく質 21.1 g
夕	赤魚の甘酢あん 長芋の酢の物 茄子の炒め煮 軟飯  E kcal - 475 Kcal たんぱく質 21.9 g	鯖の酢醤油煮 蕪のサラダ ザーサイ炒り華風炒め 軟飯  E kcal - 507 Kcal たんぱく質 25.8 g	肉団子の煮物 酢味噌和え 炒り豆腐 軟飯  E kcal - 482 Kcal たんぱく質 28.4 g	魚のフライ おろし和え 丸山の煮物 軟飯  E kcal - 514 Kcal たんぱく質 25.3 g	菊しゅうまい 白オのしば漬け ポテト芋サラダ 軟飯  E kcal - 533 Kcal たんぱく質 21.5 g	煮魚 とろろ芋 じゃが芋の煮物 軟飯  E kcal - 548 Kcal たんぱく質 20.1 g	鯖の洋風照り焼き 山葵あえ 高野豆腐の含め煮 軟飯  E kcal - 496 Kcal たんぱく質 24.5 g
言十	E kcal - 1,544 Kcal たんぱく質 62.0 g	E kcal - 1,603 Kcal たんぱく質 69.2 g	E kcal - 1,852 Kcal たんぱく質 76.1 g	E kcal - 1,591 Kcal たんぱく質 61.6 g	E kcal - 1,649 Kcal たんぱく質 59.8 g	E kcal - 1,511 Kcal たんぱく質 55.0 g	E kcal - 1,574 Kcal たんぱく質 61.2 g