

老健常食献立表

	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)	9月1日(日)
卓月	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 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 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 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 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	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 オレンジゼリー E kcal - 619 Kcal たんぱく質 22.2 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 コヒゼリー E kcal - 675 Kcal たんぱく質 26.1 g	肉じゃが 朝鮮風漬物 友禅豆腐 フルーツ 牛乳 軟飯 豆腐寒天 E kcal - 597 Kcal たんぱく質 22.2 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 - 679 Kcal たんぱく質 22.8 g	卵とじ 酢物 あんかけ フルーツ 牛乳 軟飯 豆腐のチーズケーキ E kcal - 675 Kcal たんぱく質 28.2 g	さわらの西京焼き キムチ和え 茄子の味噌炒め フルーツ 牛乳 軟飯 南瓜ようかん E kcal - 706 Kcal たんぱく質 27.8 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 しっとりどらやき E kcal - 761 Kcal たんぱく質 24.1 g
夕	魚の仏ツ 春キャベツのサタ じゃが芋の煮ころがし 軟飯 E kcal - 559 Kcal たんぱく質 29.2 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	鰯の揚げおろし煮 蒸し鶏と春雨のサッリ 牛肉煮込み 軟飯 E kcal - 509 Kcal たんぱく質 25.1 g	魚の甘酢あんかけ 春キャベツの梅和え チャヂ 軟飯 E kcal - 522 Kcal たんぱく質 25.2 g	チズハンバーグ もずく酢 さっぱりとろみおでん 軟飯 E kcal - 519 Kcal たんぱく質 18.2 g	海老しんじょの山かけ たご焼き サラダ 枝豆 五穀ごはん E kcal - 554 Kcal たんぱく質 23.8 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 - 1,595 Kcal たんぱく質 66.7 g	E kcal - 1,517 Kcal たんぱく質 66.0 g	E kcal - 1,516 Kcal たんぱく質 60.2 g	E kcal - 1,572 Kcal たんぱく質 61.7 g	E kcal - 1,573 Kcal たんぱく質 60.1 g	E kcal - 1,674 Kcal たんぱく質 69.6 g	E kcal - 1,643 Kcal たんぱく質 60.7 g