

老健常食献立表

	9月3日(月)	9月4日(火)	9月5日(水)	9月6日(木)	9月7日(金)	9月8日(土)	9月9日(日)
卓月	味噌汁 インゲンの煮物 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 エネルギー 421 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 卵とじ 辛し和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 356 Kcal タンパク質 12.4 g	味噌汁 信田煮 炒め物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 374 Kcal タンパク質 11.7 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 ブロッコリーのサラダ ふりかけ 軟飯 エネルギー 441 Kcal タンパク質 15.0 g	味噌汁 大根のきんぴら さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 374 Kcal タンパク質 9.5 g	味噌汁 南瓜のそぼろあんかけ おくらのおかか和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 376 Kcal タンパク質 11.4 g	味噌汁 野菜炒め 味噌煮 納豆 軟飯 エネルギー 439 Kcal タンパク質 15.8 g
昼	鰯の味噌煮 白菜のサラダ 重ね煮 フルーツ 牛乳 軟飯 たまご蒸しケーキ エネルギー 753 Kcal タンパク質 26.6 g	鰯の塩焼き わらびの金平 華風和え フルーツ 牛乳 軟飯 キャロットゼリー エネルギー 759 Kcal タンパク質 30.2 g	八宝菜風 胡瓜と素麺のサラダ 大根のゴマよごし フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳プリン エネルギー 743 Kcal タンパク質 27.9 g	オム焼きそば マカロニサラダ フルーツポンチ 牛乳 枝豆ごはん あんみつ エネルギー 692 Kcal タンパク質 22.1 g	肉じゃが 味噌煮 みぞれ酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 無花果ゼリー エネルギー 667 Kcal タンパク質 20.9 g	筑前煮 コーンポタージュ ピーナツ和え フルーツ 牛乳 軟飯 牛乳かん エネルギー 707 Kcal タンパク質 21.2 g	卵とじ コーンサラダ 冷奴 フルーツゼリー 牛乳 軟飯 豆乳カプチーノプリン エネルギー 772 Kcal タンパク質 29.4 g
夕	豆腐ハンバーグ 長芋の梅肉酢 南瓜のいとこ煮 軟飯 エネルギー 537 Kcal タンパク質 19.9 g	コロッケ サラダ 豆腐と枝豆の豆乳煮 軟飯 エネルギー 620 Kcal タンパク質 20.2 g	赤魚の白玉衣揚げ 豆腐のきのこあんかけ 酢の物 軟飯 エネルギー 669 Kcal タンパク質 29.7 g	鮭と白菜のクリームスープ 胡麻和え 里芋の煮付け 軟飯 エネルギー 613 Kcal タンパク質 26.9 g	丸山の煮物 豚と茄子の炒め物 ひじきのピーナツ和え 軟飯 エネルギー 576 Kcal タンパク質 25.6 g	煮魚 揚げだし豆腐 辛子和え 軟飯 エネルギー 536 Kcal タンパク質 24.6 g	いろつけ 冷やし玉子豆腐 胡麻酢和え 軟飯 エネルギー 489 Kcal タンパク質 28.5 g
言十	エネルギー 1,711 Kcal タンパク質 59.9 g	エネルギー 1,735 Kcal タンパク質 62.8 g	エネルギー 1,786 Kcal タンパク質 69.3 g	エネルギー 1,746 Kcal タンパク質 64.0 g	エネルギー 1,617 Kcal タンパク質 56.0 g	エネルギー 1,619 Kcal タンパク質 57.2 g	エネルギー 1,700 Kcal タンパク質 73.7 g