

老健常食献立表

	9月10日(月)	9月11日(火)	9月12日(水)	9月13日(木)	9月14日(金)	9月15日(土)	9月16日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 信田煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 399 Kcal タンパク質 13.9 g	味噌汁 じゃが芋の煮物 炒り豆腐 ふりかけ 軟飯 エネルギー 410 Kcal タンパク質 14.9 g	味噌汁 彩り野菜の信田煮 納豆 ふりかけ 軟飯 エネルギー 408 Kcal タンパク質 15.9 g	味噌汁 小松菜の煮物 煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 415 Kcal タンパク質 14.9 g	味噌汁 炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 415 Kcal タンパク質 17.9 g	味噌汁 田舎煮 よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 350 Kcal タンパク質 12.1 g	味噌汁 金平牛蒡 アンカケ ふりかけ 軟飯 エネルギー 384 Kcal タンパク質 11.9 g
昼	肉じゃが ミモザサラダ おひたし フルーツ 牛乳 軟飯 アイスバニラ大福 エネルギー 723 Kcal タンパク質 25.4 g	鮭の粕漬け焼き 冷奴 大根と人参の炒り煮 フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳オレンジムース エネルギー 768 Kcal タンパク質 31.8 g	さわらの西京焼き おトと野菜の卵巻き いかのあんぺい君 バナナプリン 牛乳 松茸ご飯 ショートケーキ エネルギー 877 Kcal タンパク質 28.5 g	大根と厚揚げの味噌煮 海老入りだんご 冷奴 バナナプリン 牛乳 軟飯 くずまんじゅう エネルギー 709 Kcal タンパク質 31.4 g	いなりうどん 煮物 華風くずもち 牛乳 押し寿司 お月見ゼリー エネルギー 669 Kcal タンパク質 22.9 g	肉茄子 冷奴 コーンチャウダー 牛乳 軟飯 りんごとカビゼリー エネルギー 633 Kcal タンパク質 22.3 g	豆腐と海老の蒸し物 味噌煮 酢物 コーヒゼリー 牛乳 軟飯 苺ムース エネルギー 723 Kcal タンパク質 21.2 g
夕	鱈のカレームニエル さっぱりとろみおでん 変わり玉子焼き 軟飯 エネルギー 605 Kcal タンパク質 29.2 g	ハニッシュハンバーグ 酢物 茄子と素麺の煮物 軟飯 エネルギー 533 Kcal タンパク質 22.8 g	根菜と魚の煮物 おふくろ煮 春雨のサラダ 軟飯 エネルギー 562 Kcal タンパク質 27.4 g	鯖の味噌焼き 牛肉と茄子のごった煮 大根おろし 軟飯 エネルギー 590 Kcal タンパク質 20.1 g	魚の唐揚げ梅しそソース 北海煮 辛子和え 軟飯 エネルギー 570 Kcal タンパク質 22.3 g	甘酢あんかけ 大根と人参の炒め蒸し 冷やしとろろわさ入 軟飯 エネルギー 602 Kcal タンパク質 24.3 g	照り焼き 野菜サラダ 茄子の四川風炒め 軟飯 エネルギー 550 Kcal タンパク質 25.0 g
言十	エネルギー 1,727 Kcal タンパク質 68.5 g	エネルギー 1,711 Kcal タンパク質 69.5 g	エネルギー 1,847 Kcal タンパク質 71.8 g	エネルギー 1,714 Kcal タンパク質 66.4 g	エネルギー 1,654 Kcal タンパク質 63.1 g	エネルギー 1,585 Kcal タンパク質 58.7 g	エネルギー 1,657 Kcal タンパク質 58.1 g