

老健常食献立表

	9月17日(月)	9月18日(火)	9月19日(水)	9月20日(木)	9月21日(金)	9月22日(土)	9月23日(日)
卓月	味噌汁 じゃがいも金平 おふくろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 356 Kcal タンパク質 10.4 g	味噌汁 卵とじ 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 エネルギー 447 Kcal タンパク質 14.5 g	味噌汁 インゲンの甘露煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 408 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 煮びたし 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 422 Kcal タンパク質 14.5 g	味噌汁 ひじき炒り煮 厚焼き卵 ふりかけ 軟飯 エネルギー 439 Kcal タンパク質 16.9 g	味噌汁 じゃが芋の蟹あんかけ 炒り煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 385 Kcal タンパク質 11.5 g	味噌汁 炒り豆腐 味噌煮 納豆 軟飯 エネルギー 429 Kcal タンパク質 19.6 g
昼	肉じゃが いかと油揚げの煮物 マカロニサラダ-風味 ココアプリン 牛乳 軟飯 ふんわりパフケーキ エネルギー 857 Kcal タンパク質 29.4 g	魚の野菜アソケ スパゲティサラダ 酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 ブルベリヨーグルト エネルギー 747 Kcal タンパク質 28.0 g	里芋と鶏肉の煮物 梅奴 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 お月見ゼリー エネルギー 673 Kcal タンパク質 24.0 g	冷やしとろろ山菜そば 重ね煮 桃のゼリー 牛乳 青ジソ御飯 コーヒームース エネルギー 680 Kcal タンパク質 20.8 g	炊き合わせ コーンとキャベツのサラダ 大根のきんぴら フルーツ 牛乳 軟飯 小倉バターサンドイッチ エネルギー 651 Kcal タンパク質 26.3 g	豆腐ハンバーグ サラダ 冷奴 フルーツ 牛乳 軟飯 いちじくコンポート エネルギー 710 Kcal タンパク質 26.3 g	八宝菜風 梅肉和え さつま芋の煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 おはぎ エネルギー 711 Kcal タンパク質 27.4 g
夕	炊き合わせ 胡麻和え えびす フルーツ 栗おこわ エネルギー 718 Kcal タンパク質 27.7 g	肉団子の煮物 合め煮 華風和え 軟飯 エネルギー 541 Kcal タンパク質 26.9 g	魚と野菜の炊き合せ 大根おろし 麻婆茄子 軟飯 エネルギー 556 Kcal タンパク質 24.8 g	鮭の照り焼き 酢の物 煮物 軟飯 エネルギー 473 Kcal タンパク質 23.9 g	鯖の味噌焼き 鶏レバーの甘露煮 シーチキンサラダ 軟飯 エネルギー 575 Kcal タンパク質 31.6 g	揚げ出し豆腐 大根おろし 卵とじ 軟飯 エネルギー 714 Kcal タンパク質 30.4 g	刺身 茶碗蒸し 煮物 軟飯 エネルギー 484 Kcal タンパク質 28.0 g
言十	エネルギー 1,931 Kcal タンパク質 67.5 g	エネルギー 1,735 Kcal タンパク質 69.4 g	エネルギー 1,637 Kcal タンパク質 62.2 g	エネルギー 1,575 Kcal タンパク質 59.2 g	エネルギー 1,665 Kcal タンパク質 74.8 g	エネルギー 1,809 Kcal タンパク質 68.2 g	エネルギー 1,624 Kcal タンパク質 75.0 g