

# 老健常食献立表

|    | 9月24日(月)                                                                                           | 9月25日(火)                                                                                      | 9月26日(水)                                                                                 | 9月27日(木)                                                                                     | 9月28日(金)                                                                               | 9月29日(土)                                                                              | 9月30日(日)                                                                                  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 草月 | 味噌汁<br>煮物<br>さつまいもの煮物<br>ふりかけ<br>軟飯<br><br>エネルギー 393 Kcal<br>タンパク質 10.7 g                          | 味噌汁<br>南瓜のそぼろ煮<br>おくらのおかか和え<br>ふりかけ<br>軟飯<br><br>エネルギー 374 Kcal<br>タンパク質 11.1 g               | 味噌汁<br>ひじきの炒り煮<br>インゲンのピリ辛煮<br>ふりかけ<br>軟飯<br><br>エネルギー 436 Kcal<br>タンパク質 15.5 g          | 味噌汁<br>炒り豆腐<br>大根の煮物<br>ふりかけ<br>軟飯<br><br>エネルギー 355 Kcal<br>タンパク質 13.2 g                     | 味噌汁<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>おふくろ煮<br>ふりかけ<br>軟飯<br><br>エネルギー 371 Kcal<br>タンパク質 12.8 g          | 味噌汁<br>信田煮<br>金平インゲン<br>ふりかけ<br>軟飯<br><br>エネルギー 382 Kcal<br>タンパク質 11.4 g              | 味噌汁<br>味噌煮<br>やわらか納豆<br>五目豆腐<br>軟飯<br><br>エネルギー 439 Kcal<br>タンパク質 15.9 g                  |
| 昼  | 豆腐の五目炒めアツカ<br>魚ダシの野菜あんか<br>春雨サラダ<br>フルーツ<br>牛乳<br>軟飯<br>カスタードプリン<br>エネルギー 729 Kcal<br>タンパク質 25.8 g | 鯛の華風辛味焼き<br>マセドアンサラダ<br>里芋の煮付け<br>フルーツ<br>牛乳<br>軟飯<br>抹茶ゼリー<br>エネルギー 808 Kcal<br>タンパク質 31.7 g | いなりうどん<br>南瓜のサラダ<br>フルーツポンチ<br>牛乳<br>おにぎり<br>きなこミルクプリン<br>エネルギー 814 Kcal<br>タンパク質 24.0 g | 豆腐と豚肉の味噌煮<br>チーズサラダ<br>煮物<br>フルーツ<br>牛乳<br>軟飯<br>マンゴー豆乳ムース<br>エネルギー 790 Kcal<br>タンパク質 31.5 g | 卵とじ<br>白菜のサラダ<br>うのはな炒り<br>フルーツ<br>牛乳<br>軟飯<br>南瓜プリン<br>エネルギー 761 Kcal<br>タンパク質 30.0 g | 味噌じゃが<br>大根の炒め煮<br>華風和え<br>フルーツ<br>牛乳<br>軟飯<br>ぜんざい<br>エネルギー 823 Kcal<br>タンパク質 25.3 g | 千草焼き<br>マカロニサラダ<br>冷奴<br>フルーツヨーグルト<br>牛乳<br>軟飯<br>2色ゼリー<br>エネルギー 740 Kcal<br>タンパク質 30.7 g |
| 夕  | ビーフンのスープ煮<br>煮物<br>インゲンの胡麻和え<br>軟飯<br><br>エネルギー 526 Kcal<br>タンパク質 18.8 g                           | 肉団子の煮物<br>五目煮<br>いかのマヨ和え<br>軟飯<br><br>エネルギー 502 Kcal<br>タンパク質 24.6 g                          | 照り焼き<br>豚肉とキャベツのピリ辛<br>酢物<br>軟飯<br><br>エネルギー 481 Kcal<br>タンパク質 26.4 g                    | さばの味噌煮<br>酢和え<br>甘藷のあま煮<br>軟飯<br><br>エネルギー 608 Kcal<br>タンパク質 18.9 g                          | 鯆の南蛮漬け<br>豆腐のあんかけ<br>ポテトサラダ<br>軟飯<br><br>エネルギー 614 Kcal<br>タンパク質 29.8 g                | 煮魚<br>卵焼き<br>胡麻和え<br>軟飯<br><br>エネルギー 486 Kcal<br>タンパク質 27.4 g                         | 鮭とキャベツの味噌炒め<br>みぞれ酢和え<br>含め煮<br>軟飯<br><br>エネルギー 557 Kcal<br>タンパク質 20.7 g                  |
| 言十 | エネルギー 1,648 Kcal<br>タンパク質 55.3 g                                                                   | エネルギー 1,684 Kcal<br>タンパク質 67.4 g                                                              | エネルギー 1,731 Kcal<br>タンパク質 65.9 g                                                         | エネルギー 1,753 Kcal<br>タンパク質 63.6 g                                                             | エネルギー 1,746 Kcal<br>タンパク質 72.6 g                                                       | エネルギー 1,691 Kcal<br>タンパク質 64.1 g                                                      | エネルギー 1,736 Kcal<br>タンパク質 67.3 g                                                          |