

老健常食献立表

	9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)	9月6日(土)	9月7日(日)
卓月	味噌汁 冬瓜のあんかけ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 369 Kcal タンパク質 14.3 g	味噌汁 大根のしのだ煮 プチオムレツ 漬物 軟飯 エネルギー 396 Kcal タンパク質 13.1 g	味噌汁 玉子とじ インゲンの甘露煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 373 Kcal タンパク質 15.2 g	味噌汁 オランダ煮 野菜たっぷりいなり 漬物 軟飯 エネルギー 363 Kcal タンパク質 13.8 g	味噌汁 ひじき炒り煮 大根のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 362 Kcal タンパク質 12.3 g	味噌汁 炒り豆腐 じゃが芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 401 Kcal タンパク質 15.3 g	味噌汁 煮物 煮物 納豆 軟飯 エネルギー 400 Kcal タンパク質 15.7 g
昼	いり鶏 海藻めん 和え物 フルーツ 牛乳 軟飯 10円玉饅頭 エネルギー 772 Kcal タンパク質 29.1 g	長崎ちゃんぽん 大根の友禅漬け 杏仁豆腐 牛乳 おにぎり 芋ようかん エネルギー 675 Kcal タンパク質 24.7 g	味噌じゃが 茄子の柳川風 酢物 フルーツ 牛乳 軟飯 ミルクヨーゼリー エネルギー 684 Kcal タンパク質 24.8 g	魚の煮物 野菜サラダ 粕煮 フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 冷ぜんざい エネルギー 691 Kcal タンパク質 32.9 g	千草焼き 胡麻和え 味噌煮 フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶ゼリー エネルギー 662 Kcal タンパク質 28.5 g	春雨のスープ煮 南瓜の含め煮 胡麻あえ フルーツ 牛乳 軟飯 パンプディング エネルギー 722 Kcal タンパク質 23.2 g	炊き合わせ 冷奴 ゴマ和え フルーツゼリー 牛乳 蟹めし 南瓜焼きプリン エネルギー 628 Kcal タンパク質 23.9 g
夕	天婦羅 大根おろし 煮付け 軟飯 エネルギー 567 Kcal タンパク質 21.1 g	鮭の照り焼き 春雨サラダ 南瓜のチンジャオロース風 軟飯 エネルギー 511 Kcal タンパク質 22.8 g	鯖の味噌焼き もずくの酢物 卵豆腐の帆立あんかけ 軟飯 エネルギー 566 Kcal タンパク質 21.1 g	和風ハンバーグみぞれソース 北海煮 キャベツの華風あえ 軟飯 エネルギー 493 Kcal タンパク質 20.2 g	魚と野菜の炊き合 おふくろ煮 酢物 軟飯 エネルギー 510 Kcal タンパク質 22.5 g	魚と野菜の炊き合 豚肉とキャベツの炒め煮 赤ずきの酢もの 軟飯 エネルギー 481 Kcal タンパク質 21.2 g	銀鱈の鍋照り焼き 友禅豆腐 ジャーマンサラダ 軟飯 エネルギー 603 Kcal タンパク質 22.9 g
言十	エネルギー 1,708 Kcal タンパク質 64.5 g	エネルギー 1,582 Kcal タンパク質 60.6 g	エネルギー 1,623 Kcal タンパク質 61.1 g	エネルギー 1,547 Kcal タンパク質 66.9 g	エネルギー 1,534 Kcal タンパク質 63.3 g	エネルギー 1,604 Kcal タンパク質 59.7 g	エネルギー 1,631 Kcal タンパク質 62.5 g