

老健常食献立表

	9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)	9月13日(土)	9月14日(日)
卓月	味噌汁 おふくろ煮 味噌炒め ふりかけ 軟飯 エネルギー 334 Kcal タンパク質 9.3 g	味噌汁 インゲンのピリ辛がらめ 小松菜のトロみ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 371 Kcal タンパク質 12.3 g	味噌汁 炒り豆腐 水菜の煮浸し ふりかけ 軟飯 エネルギー 361 Kcal タンパク質 14.6 g	味噌汁 ひじき炒り煮 じゃが芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 388 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 南瓜のあんかけ 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 エネルギー 436 Kcal タンパク質 14.4 g	味噌汁 田舎煮 さつま芋の煮物 納豆 軟飯 エネルギー 396 Kcal タンパク質 13.6 g	味噌汁 炒め煮 卵とじ ふりかけ 軟飯 エネルギー 355 Kcal タンパク質 12.1 g
昼	鶏と大根の煮物 マカロニサラダ 冷奴 フルーツ 牛乳 軟飯 五豆どろ焼き エネルギー 780 Kcal タンパク質 28.3 g	鯖の味噌煮 春雨サラダ 子いかの煮付け フルーツ&ゼリー 牛乳 軟飯 ブルーベリーヨーグルトプリン エネルギー 746 Kcal タンパク質 30.2 g	赤魚の粕漬け焼き キャベツのサラダ おふくろ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 珈琲ようかん エネルギー 717 Kcal タンパク質 31.6 g	玉子うどんえび風味 重ね煮 冷奴 胡麻プリン 牛乳 梅おかかおにぎり あずきミルクもち エネルギー 667 Kcal タンパク質 25.3 g	肉じゃが 長芋の甘酢和え 白菜とベーコンの卵とじ フルーツ 牛乳 軟飯 パイゼリー エネルギー 680 Kcal タンパク質 21.9 g	お肉の和風キッシュ なめこ豆腐 キャベツの酢物 フルーツ蜜豆 牛乳 軟飯 小倉バターサンドイッチ エネルギー 765 Kcal タンパク質 26.9 g	ビーフンのスープ煮 冷やしとろろおろし入り スパゲティサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 ピーナッツムース エネルギー 790 Kcal タンパク質 25.1 g
夕	さけの洋風ホイル蒸し 大根と人参の炒り煮 粕和え 軟飯 エネルギー 534 Kcal タンパク質 27.1 g	豆腐と豚肉のみそ煮 大豆とさつま芋の甘煮 酢の物 軟飯 エネルギー 492 Kcal タンパク質 20.7 g	豆腐ハンバーグ ふくさ玉子 大根のきんぴら 軟飯 エネルギー 552 Kcal タンパク質 23.7 g	秋刀魚のおかか煮 シーチキンサラダ 茄子と豚挽きの炒め物 軟飯 エネルギー 557 Kcal タンパク質 20.2 g	天婦羅 大根おろし 味噌煮 軟飯 エネルギー 554 Kcal タンパク質 23.0 g	魚の中華あんかけ 牛蒡と白滝のそぼろ煮 ピーナツバター和え 軟飯 エネルギー 472 Kcal タンパク質 23.5 g	丸山の煮物 いかとわけぎのめた マヨネーズ和え 軟飯 エネルギー 479 Kcal タンパク質 17.7 g
言十	エネルギー 1,648 Kcal タンパク質 64.7 g	エネルギー 1,609 Kcal タンパク質 63.2 g	エネルギー 1,630 Kcal タンパク質 69.9 g	エネルギー 1,612 Kcal タンパク質 58.2 g	エネルギー 1,670 Kcal タンパク質 59.3 g	エネルギー 1,633 Kcal タンパク質 64.0 g	エネルギー 1,624 Kcal タンパク質 54.9 g