

老健常食献立表

	9月15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19日(金)	9月20日(土)	9月21日(日)
卓月	味噌汁 インゲンの煮物 炒め物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 347 Kcal タンパク質 10.5 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 信田煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 388 Kcal タンパク質 14.8 g	味噌汁 炒り豆腐 ブロッコリーのサラダ ふりかけ 軟飯 エネルギー 378 Kcal タンパク質 15.0 g	味噌汁 卵とじ 五目豆腐野菜あんかけ ふきのとう味噌 軟飯 エネルギー 416 Kcal タンパク質 14.5 g	味噌汁 大根のきんぴら さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 371 Kcal タンパク質 10.0 g	味噌汁 南瓜のそぼろあん おくらのおかか和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 366 Kcal タンパク質 12.2 g	味噌汁 煮物 いなりの五目巻き 納豆 軟飯 エネルギー 422 Kcal タンパク質 16.9 g
昼	さばの味噌煮 ハクサイサラダ 重ね煮 らっきょう 牛乳 軟飯 黄味しぐれ エネルギー 828 Kcal タンパク質 27.0 g	魚の甘酢あん しらたきの煮付け マカロニサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 黒糖葛餅 エネルギー 681 Kcal タンパク質 27.4 g	炊き合わせ 茄子と素麺の煮物 おひたしのゴマ和え フルーツ 牛乳 軟飯 珈琲パンブディング エネルギー 594 Kcal タンパク質 25.6 g	味噌じゃが 海老とキャベツのピリ辛 とろろ芋 フルーツ 牛乳 軟飯 林檎ゼリー エネルギー 658 Kcal タンパク質 22.1 g	山菜そば 里芋のゴマ和え 抹茶ブラマンジェ 牛乳 散らし寿司 和菓子 エネルギー 693 Kcal タンパク質 26.8 g	厚揚げと豚肉の味噌煮 さつま芋のミルク煮 スクランブルエッグ フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳プリン エネルギー 872 Kcal タンパク質 33.1 g	豆腐と海老の蒸し物 カレー汁 冷奴 フルーツ 牛乳 軟飯 いちじくゼリー エネルギー 621 Kcal タンパク質 20.3 g
夕	煮物 大根おろし えびす フルーツ 赤飯 エネルギー 519 Kcal タンパク質 17.1 g	コロッケ 酢の物 豆腐と枝豆の豆乳煮 軟飯 エネルギー 568 Kcal タンパク質 17.9 g	鮭の照り焼き じゃこ和え 野菜のうま煮 軟飯 エネルギー 551 Kcal タンパク質 28.9 g	おでん レバーオムレツ 辛し和え 軟飯 エネルギー 488 Kcal タンパク質 26.2 g	豆腐だんご酢豚風 酢和え 味噌煮 軟飯 エネルギー 521 Kcal タンパク質 20.9 g	煮魚 みぞれ酢和え おひたしの山吹きあえ 軟飯 エネルギー 494 Kcal タンパク質 24.1 g	いろつけ 豚と茄子の炒め物 胡麻酢和え 軟飯 エネルギー 567 Kcal タンパク質 22.1 g
言十	エネルギー 1,694 Kcal タンパク質 54.6 g	エネルギー 1,637 Kcal タンパク質 60.1 g	エネルギー 1,523 Kcal タンパク質 69.5 g	エネルギー 1,562 Kcal タンパク質 62.8 g	エネルギー 1,585 Kcal タンパク質 57.7 g	エネルギー 1,732 Kcal タンパク質 69.4 g	エネルギー 1,610 Kcal タンパク質 59.3 g