

老健常食献立表

	9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)	9月27日(土)	9月28日(日)
卓月	味噌汁 大根のしのだ煮 プチオムレツ 高菜漬け 軟飯	味噌汁 ひじき炒り煮 煮浸し ふりかけ 軟飯	味噌汁 玉子とじ 馬鈴薯の煮物 漬物 軟飯	味噌汁 煮物 煮ころがし ふりかけ 軟飯	味噌汁 炒り豆腐 さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯	味噌汁 味噌煮 冬がんのアンカケ ふりかけ 軟飯	味噌汁 煮物 野菜たっぷりいなり 納豆 軟飯
	エネルギー 387 Kcal タンパク質 11.3 g	エネルギー 377 Kcal タンパク質 13.7 g	エネルギー 412 Kcal タンパク質 14.5 g	エネルギー 364 Kcal タンパク質 12.6 g	エネルギー 417 Kcal タンパク質 17.2 g	エネルギー 347 Kcal タンパク質 12.8 g	エネルギー 417 Kcal タンパク質 16.1 g
昼	魚の甘酢あんかけ 茄子のゴマ酢和え ほうれん草と卵のソテー フルーツ 牛乳 軟飯 紫芋ようかん	八宝菜 南瓜のピザ風 くるみ味噌あえ フルーツ 牛乳 軟飯 おはぎ	ふんわりポークピカタ おひたし 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 饅頭	春雨のスープ煮 白滝の有馬煮 酢の物 フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶ゼリー	なめこうどん 煮物 華風くずもち 牛乳 いなり寿司 いちじくコンポート	いり鶏 しゃぶしゃぶ海藻麺 ミネストローネ フルーツ 牛乳 軟飯 パンプディング	肉じゃが 冷奴 玉子とじ オレンジゼリー 牛乳 軟飯 えんどう豆のムース
	エネルギー 660 Kcal タンパク質 30.3 g	エネルギー 781 Kcal タンパク質 25.9 g	エネルギー 705 Kcal タンパク質 29.8 g	エネルギー 620 Kcal タンパク質 20.9 g	エネルギー 561 Kcal タンパク質 18.3 g	エネルギー 727 Kcal タンパク質 27.7 g	エネルギー 697 Kcal タンパク質 28.1 g
夕	豆腐のハンバーグ 梅肉ソース 酢もの 変わり豆腐 軟飯	赤魚の越路焼き 厚焼き卵の盛り合わせ 豆腐の冷やし鉢 栗ごはん	さばの田楽 春雨サラダ 牛肉と大根のごった煮 軟飯	魚の唐揚げ梅しそソース 野菜のそぼろ煮 辛子和え 軟飯	鮭にエタルタルソース 胡麻和え 南瓜のいとし煮 軟飯	さんまのおかか煮 マカロニサラダ 茄子の四川風炒め 軟飯	照り焼き さっぱりとろみおでん しらす入りおろし 軟飯
	エネルギー 524 Kcal タンパク質 19.1 g	エネルギー 552 Kcal タンパク質 29.9 g	エネルギー 596 Kcal タンパク質 21.3 g	エネルギー 544 Kcal タンパク質 23.8 g	エネルギー 601 Kcal タンパク質 23.5 g	エネルギー 543 Kcal タンパク質 18.7 g	エネルギー 514 Kcal タンパク質 16.9 g
言十	エネルギー 1,551 Kcal タンパク質 60.7 g	エネルギー 1,710 Kcal タンパク質 69.5 g	エネルギー 1,713 Kcal タンパク質 65.6 g	エネルギー 1,528 Kcal タンパク質 57.3 g	エネルギー 1,579 Kcal タンパク質 59.0 g	エネルギー 1,617 Kcal タンパク質 59.2 g	エネルギー 1,628 Kcal タンパク質 61.1 g