

老健常食献立表

	9月17日(月)	9月18日(火)	9月19日(水)	9月20日(木)	9月21日(金)	9月22日(土)	9月23日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 よごし ふりかけ 軟飯 E kcal - 377 Kcal たんぱく質 13.2 g	味噌汁 キャベツのソテー 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 394 Kcal たんぱく質 11.1 g	味噌汁 卵とじ 白菜のソテー ふりかけ 軟飯 E kcal - 387 Kcal たんぱく質 14.1 g	味噌汁 インゲンのピリ辛そぼろ 野菜の大豆煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 401 Kcal たんぱく質 15.1 g	味噌汁 煮ころがし 白菜のソテー ふりかけ 軟飯 E kcal - 342 Kcal たんぱく質 10.7 g	味噌汁 味噌煮 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 E kcal - 403 Kcal たんぱく質 12.3 g	味噌汁 田舎煮 彩りしんじょう 納豆 軟飯 E kcal - 381 Kcal たんぱく質 15.3 g
昼	炊き合わせ 中華風酢の物 卵とじ 漬物 牛乳 松茸御飯 饅頭 E kcal - 626 Kcal たんぱく質 24.5 g	魚のフニースト焼き 菜花の辛子和え 長芋の甘酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 梅ジュース入り黒糖葛餅 E kcal - 760 Kcal たんぱく質 28.4 g	酢豚 青菜と寒天の和え物 冬瓜の蟹あん フルーツ 牛乳 軟飯 加ヒゼリー E kcal - 664 Kcal たんぱく質 20.6 g	魚の中華あんかけ ソーメンサラダ のっぺい風煮 フルーツ 牛乳 軟飯 豆腐寒天 E kcal - 578 Kcal たんぱく質 24.4 g	月見うどん ずんだ和え フルーツヨーグルト 牛乳 海苔巻き 芋ようかん E kcal - 662 Kcal たんぱく質 25.2 g	フライの盛り合わせ 酢もの 胡麻和え フルーツ&ゼリー 牛乳 軟飯 おはぎ E kcal - 731 Kcal たんぱく質 23.2 g	きのごカレー とろろ温玉のせ 冷奴 抹茶ゼリー 牛乳 軟飯 パンプディング E kcal - 769 Kcal たんぱく質 30.1 g
夕	豚肉のピザ風 杓の草のピリ辛和え 里芋の京風煮 軟飯 E kcal - 528 Kcal たんぱく質 24.4 g	鶏肉のおろししぎ焼き 野菜サラダ 北海煮 軟飯 E kcal - 491 Kcal たんぱく質 18.5 g	魚のオムツ もずくの酢物 じゃが芋の煮物 軟飯 E kcal - 473 Kcal たんぱく質 24.2 g	玉子コロッケ 杓の草の胡麻和え 豆腐の山路あん 軟飯 E kcal - 607 Kcal たんぱく質 20.3 g	豆腐の肉巻きカツ 鮭のサラダ 煮物 軟飯 E kcal - 621 Kcal たんぱく質 20.3 g	厚焼き卵の盛り合わせ 卵の花あえ えびす 漬物 軟飯 E kcal - 411 Kcal たんぱく質 18.2 g	鯖の洋風照り焼き 焼き豆腐の含め煮 山葵あえ 軟飯 E kcal - 545 Kcal たんぱく質 27.4 g
言十	E kcal - 1,531 Kcal たんぱく質 62.1 g	E kcal - 1,645 Kcal たんぱく質 58.0 g	E kcal - 1,524 Kcal たんぱく質 58.9 g	E kcal - 1,586 Kcal たんぱく質 59.8 g	E kcal - 1,625 Kcal たんぱく質 56.2 g	E kcal - 1,545 Kcal たんぱく質 53.7 g	E kcal - 1,695 Kcal たんぱく質 72.8 g