

老健常食献立表

	9月24日(月)	9月25日(火)	9月26日(水)	9月27日(木)	9月28日(金)	9月29日(土)	9月30日(日)
卓月	味噌汁 里芋の煮物 インゲンの炒め煮 ふりかけ 軟飯 E100kcal - 399 Kcal タンパク質 13.7 g	味噌汁 煮物 オムレツ ふりかけ 軟飯 E100kcal - 391 Kcal タンパク質 13.1 g	味噌汁 金平 卵とじ ふりかけ 軟飯 E100kcal - 421 Kcal タンパク質 15.4 g	味噌汁 信田煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 E100kcal - 392 Kcal タンパク質 13.8 g	味噌汁 大根の煮物 白菜のソテー ふりかけ 軟飯 E100kcal - 324 Kcal タンパク質 11.2 g	味噌汁 おふくろ煮 鳴門煮 納豆 軟飯 E100kcal - 419 Kcal タンパク質 16.1 g	味噌汁 卵とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E100kcal - 361 Kcal タンパク質 13.1 g
昼	照り焼き 中華風酢の物 炒り豆腐 フルーツ 牛乳 軟飯 わらびもち E100kcal - 705 Kcal タンパク質 30.4 g	とろろそば 南瓜のピザ風 トロピカルあんみつ 牛乳 いなり寿司 パンプディング E100kcal - 637 Kcal タンパク質 23.7 g	わかさぎの南蛮酢 白菜の醤油漬け漬 野菜のそぼろ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 プリンアムド E100kcal - 686 Kcal タンパク質 21.8 g	魚の甘酢あんかけ 春雨サラダ ほうれん草の和え物 フルーツ 牛乳 軟飯 どらやき E100kcal - 676 Kcal タンパク質 29.2 g	魚の粕漬け焼き あんかけ 南瓜のサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 ベリーゼリー E100kcal - 614 Kcal タンパク質 25.8 g	豆腐と海老の蒸し物 ミモザサラダ 南瓜の含め煮 カクテルフルーツ 牛乳 軟飯 フルーツサンド E100kcal - 703 Kcal タンパク質 20.6 g	春雨のスープ煮 スパゲティサラダ つけ物 南瓜焼きプリン 牛乳 五穀御飯 ムース大福 E100kcal - 764 Kcal タンパク質 22.4 g
夕	天婦羅 天つゆ 大根おろし お浸し 軟飯 E100kcal - 531 Kcal タンパク質 20.7 g	魚の煮物 煮物 マカロニサラダ 軟飯 E100kcal - 556 Kcal タンパク質 21.0 g	肉じゃが 酢物 大根とツナのサラダ 軟飯 E100kcal - 500 Kcal タンパク質 17.4 g	袋煮 酢物 スパニッシュオムレツ 軟飯 E100kcal - 509 Kcal タンパク質 21.1 g	カツ玉とじ みぞれ酢和え みぞれ酢和え 軟飯 E100kcal - 562 Kcal タンパク質 20.6 g	かわいいの唐揚げ 香味野菜の梅しゃぶ おから 軟飯 E100kcal - 548 Kcal タンパク質 23.4 g	炊き合わせ 中華胡麻和え 五目煮 軟飯 E100kcal - 492 Kcal タンパク質 22.7 g
言十	E100kcal - 1,635 Kcal タンパク質 64.8 g	E100kcal - 1,584 Kcal タンパク質 57.8 g	E100kcal - 1,607 Kcal タンパク質 54.6 g	E100kcal - 1,577 Kcal タンパク質 64.1 g	E100kcal - 1,500 Kcal タンパク質 57.6 g	E100kcal - 1,670 Kcal タンパク質 60.1 g	E100kcal - 1,617 Kcal タンパク質 58.2 g