

老健常食献立表

	8月31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)
卓月	味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 おれソウと豆腐の卵とじ ふりかけ 軟飯 エネルギー 414 Kcal タンパク質 15.9 g	味噌汁 炒り豆腐 カニカマロール ふりかけ 軟飯 エネルギー 391 Kcal タンパク質 15.6 g	味噌汁 キャバツのチャンプル インゲンの甘露煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 402 Kcal タンパク質 12.6 g	味噌汁 炒め煮 はくさいの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 378 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 ひじきの五色煮 スープ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 356 Kcal タンパク質 12.4 g	味噌汁 あんかけ 味噌煮 納豆 軟飯 エネルギー 388 Kcal タンパク質 17.6 g	味噌汁 きのご金平 いなりの五目巻き ふりかけ 軟飯 エネルギー 384 Kcal タンパク質 12.4 g
昼	鯖の塩焼き キャバツのサラダ おふくろ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 どら焼き エネルギー 673 Kcal タンパク質 28.2 g	洋風肉じゃが 冷奴 長芋の甘酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶プリン エネルギー 696 Kcal タンパク質 22.9 g	冷やしとろろそば 和え物 グレープフルーツゼリー 牛乳 おにぎり フルーチェ エネルギー 676 Kcal タンパク質 22.5 g	夏野菜の煮込み マカロニサラダ こかぶの塩昆布あえ フルーツ 牛乳 軟飯 黒糖葛餅 エネルギー 637 Kcal タンパク質 17.8 g	ローストビーフ風 中華風酢の物 山芋のもろみかけ フルーツ 牛乳 軟飯 チョコサンド エネルギー 701 Kcal タンパク質 26.5 g	おれソウの和風キッシュ いかのマリネサラダ 豆腐と野菜のスープ フルーツポンチ 牛乳 軟飯 キャロットゼリー エネルギー 721 Kcal タンパク質 24.7 g	卵の野菜アンカケ イタリアンサラダ 酢の物 梅酒ゼリー 牛乳 わかめ御飯 冷やしぜんざい エネルギー 729 Kcal タンパク質 30.6 g
夕	筑前煮 えびと芋のバター炒め 和風サラダ 軟飯 エネルギー 485 Kcal タンパク質 19.8 g	魚の南蛮漬け 南瓜の煮物 酢の物 軟飯 エネルギー 508 Kcal タンパク質 20.4 g	ぶりの照り焼き 大根の煮物 夏野菜の味噌炒め 軟飯 エネルギー 538 Kcal タンパク質 23.9 g	あつもん 豆腐の肉味噌かけ もずく酢 軟飯 エネルギー 578 Kcal タンパク質 31.4 g	炊き合わせ 胡麻和え 揚げ茄子のそばろあん 軟飯 エネルギー 515 Kcal タンパク質 22.8 g	煮魚 蟹入り炒り卵 ピーナッツ和え 軟飯 エネルギー 492 Kcal タンパク質 28.8 g	おでん風煮物 おろし和え チリコンカン 軟飯 エネルギー 501 Kcal タンパク質 20.8 g
言十	エネルギー 1,572 Kcal タンパク質 63.9 g	エネルギー 1,595 Kcal タンパク質 58.9 g	エネルギー 1,616 Kcal タンパク質 59.0 g	エネルギー 1,593 Kcal タンパク質 61.9 g	エネルギー 1,572 Kcal タンパク質 61.7 g	エネルギー 1,601 Kcal タンパク質 71.1 g	エネルギー 1,614 Kcal タンパク質 63.8 g