

# 老健常食献立表

	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)	9月13日(日)
卓月	味噌汁 きんぴら 味噌煮 のりのつくだ煮 軟飯  エネルギー 390 Kcal タンパク質 13.7 g	味噌汁 大豆の煮物 インゲンの煮物 ふりかけ 軟飯  エネルギー 399 Kcal タンパク質 14.0 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 プレーンオムレツ 漬物 軟飯  エネルギー 400 Kcal タンパク質 12.9 g	味噌汁 煮びたし さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯  エネルギー 367 Kcal タンパク質 10.8 g	味噌汁 ひじき炒り煮 新じゃがの煮物 ふりかけ 軟飯  エネルギー 408 Kcal タンパク質 13.9 g	味噌汁 田舎煮 卵とじ ふりかけ 軟飯  エネルギー 366 Kcal タンパク質 13.3 g	味噌汁 馬鈴薯の煮物 煮物 納豆 軟飯  エネルギー 400 Kcal タンパク質 16.2 g
昼	韓国風スチ肉じゃが 野菜サラダ 茄子のなべしぎ ブドウゼリー 牛乳 軟飯 シュークリーム  エネルギー 728 Kcal タンパク質 26.6 g	いなりうどん 南瓜のそぼろ煮 杏仁豆腐 牛乳 おにぎり ミルクようかん  エネルギー 744 Kcal タンパク質 28.2 g	肉豆腐 春雨サラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 お誕生ケーキ  エネルギー 889 Kcal タンパク質 25.7 g	豆腐と海老の蒸し物 ソーマンサラダ 信田煮 フルーツ 牛乳 軟飯 白胡麻プリン  エネルギー 767 Kcal タンパク質 23.1 g	厚揚げと豚肉のみそ煮 小松菜の和風春雨煮 白菜のおかか和え フルーツ 牛乳 軟飯 洋梨フレッシュ  エネルギー 661 Kcal タンパク質 24.5 g	春雨のスープ煮 南瓜のポタージュ 大豆サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 あんぱん  エネルギー 806 Kcal タンパク質 24.7 g	卵とじ さつま芋の煮物 酢物 豆乳プリン 牛乳 軟飯 南瓜焼きプリン  エネルギー 751 Kcal タンパク質 26.6 g
夕	鯖のおろし漬け 酢もの 五目煮 軟飯  エネルギー 557 Kcal タンパク質 21.9 g	ほっけのいろつけ 煮物 海老サラダ 軟飯  エネルギー 530 Kcal タンパク質 19.7 g	あげ出し豆腐 酢もの のっぺい風煮 軟飯  エネルギー 547 Kcal タンパク質 17.7 g	魚と野菜の炊き合 ツとインゲンのサラダ おからのよごし 軟飯  エネルギー 506 Kcal タンパク質 26.4 g	魚のフライ おひたし ポーチドエッグの五目あん 軟飯  エネルギー 596 Kcal タンパク質 28.7 g	さわらの西京焼き 里芋の京風煮 お肉とわかめのサラダ 軟飯  エネルギー 548 Kcal タンパク質 27.0 g	鮭のムニエルタルタルソース 和え物 牛肉とじゃが芋の煮物 軟飯  エネルギー 551 Kcal タンパク質 22.6 g
言十	エネルギー 1,675 Kcal タンパク質 62.2 g	エネルギー 1,673 Kcal タンパク質 61.9 g	エネルギー 1,836 Kcal タンパク質 56.3 g	エネルギー 1,640 Kcal タンパク質 60.3 g	エネルギー 1,665 Kcal タンパク質 67.1 g	エネルギー 1,720 Kcal タンパク質 65.0 g	エネルギー 1,702 Kcal タンパク質 65.4 g