

老健常食献立表

	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)
卓月	味噌汁 おふくろ煮 インゲンのピリ辛がらめ ふりかけ 軟飯 エネルギー 322 Kcal タンパク質 10.5 g	味噌汁 味噌炒め 小松菜のとりみ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 396 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 炒り豆腐 水菜の煮浸し ふりかけ 軟飯 エネルギー 370 Kcal タンパク質 15.3 g	味噌汁 ひじき炒り煮 じゃが芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 393 Kcal タンパク質 12.9 g	味噌汁 南瓜のあんかけ 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 エネルギー 456 Kcal タンパク質 15.3 g	味噌汁 田舎煮 さつま芋の煮物 納豆 軟飯 エネルギー 404 Kcal タンパク質 13.8 g	味噌汁 炒め煮 卵とじ ふりかけ 軟飯 エネルギー 364 Kcal タンパク質 12.8 g
昼	鶏じゃが マカロニサラダ 冷奴 フルーツ 牛乳 軟飯 お月見会(1階&デイ) エネルギー 724 Kcal タンパク質 25.7 g	鯖の味噌煮 春雨サラダ 煮付け フルーツ&ゼリー 牛乳 軟飯 ピーナッツムース エネルギー 786 Kcal タンパク質 31.5 g	赤魚の粕漬け焼き キャベツのサラダ おふくろ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 芋ようかん エネルギー 688 Kcal タンパク質 30.4 g	玉子うどんえび風味 重ね煮 冷奴 胡麻プリン 牛乳 おにぎり トマトと林檎のジュレ エネルギー 648 Kcal タンパク質 23.6 g	すき焼き風ごった煮 梅肉和え 白菜とベーコンの卵とじ フルーツ 牛乳 軟飯 お月見会(2階) エネルギー 712 Kcal タンパク質 27.2 g	お肉の和風キッシュ なめこ豆腐 キャベツの酢物 フルーツ蜜豆 牛乳 軟飯 豆乳ブラマンジェ エネルギー 768 Kcal タンパク質 27.6 g	ビーフンのスープ煮 冷やしとろろおろし入り スパゲティサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 パンプディング エネルギー 778 Kcal タンパク質 26.5 g
夕	さけの洋風ホイル蒸し 大根と人参の炒り煮 粕和え 軟飯 エネルギー 534 Kcal タンパク質 27.1 g	豆腐と豚肉のみそ煮 大豆とさつま芋の甘煮 酢の物 軟飯 エネルギー 441 Kcal タンパク質 15.9 g	豆腐ハンバーグ ふくさ玉子 大根のきんぴら 軟飯 エネルギー 552 Kcal タンパク質 23.7 g	秋刀魚のおかか煮 シーチキンサラダ 茄子と豚挽きの炒め物 軟飯 エネルギー 577 Kcal タンパク質 20.8 g	天婦羅 大根おろし 和え物 軟飯 エネルギー 509 Kcal タンパク質 20.2 g	魚の中華あんかけ 牛蒡と白滝のそぼろ煮 ピーナツバター和え 軟飯 エネルギー 464 Kcal タンパク質 23.2 g	炊き合わせ 南瓜のいとこ煮 マヨネーズ和え 軟飯 エネルギー 493 Kcal タンパク質 23.5 g
言十	エネルギー 1,580 Kcal タンパク質 63.3 g	エネルギー 1,623 Kcal タンパク質 60.1 g	エネルギー 1,610 Kcal タンパク質 69.4 g	エネルギー 1,618 Kcal タンパク質 57.3 g	エネルギー 1,677 Kcal タンパク質 62.7 g	エネルギー 1,636 Kcal タンパク質 64.6 g	エネルギー 1,635 Kcal タンパク質 62.8 g