

老健常食献立表

	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 377 Kcal タンパク質 13.2 g	味噌汁 玉子とじ キャベツの煮びたし ふりかけ 軟飯 エネルギー 357 Kcal タンパク質 13.5 g	味噌汁 味噌煮 大根のそぼろ煮 のりのつくだ煮 軟飯 エネルギー 356 Kcal タンパク質 12.9 g	味噌汁 煮物 インゲンのピリ辛そぼろ ふりかけ 軟飯 エネルギー 384 Kcal タンパク質 14.6 g	味噌汁 炒り豆腐 煮びたし ふきのとう味噌 軟飯 エネルギー 386 Kcal タンパク質 14.9 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 プチオムレツ 漬物 軟飯 エネルギー 413 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 煮物 味噌煮 納豆 軟飯 エネルギー 386 Kcal タンパク質 15.7 g
昼	炊き合わせ 酢の物 南瓜サラダ フルーツ 牛乳 松茸御飯 饅頭 エネルギー 873 Kcal タンパク質 28.7 g	肉豆腐風ごった煮 サラダリーマン 酒粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳ブラマンジェ エネルギー 694 Kcal タンパク質 28.3 g	鱈のにら玉焼き韓国風 煮物 春雨のサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 やわらかおはぎ エネルギー 713 Kcal タンパク質 29.2 g	ちゃんぽん麺 サラダ 杏仁豆腐 牛乳 おにぎり 芋ようかん エネルギー 739 Kcal タンパク質 26.3 g	鮭のヨーグルトピカタ 野菜のそぼろ煮 酢もの フルーツ 牛乳 軟飯 林檎ゼリー エネルギー 761 Kcal タンパク質 30.3 g	豆腐と海老の蒸し物 卵サラダ 豆腐のアンカケ フルーツポンチ 牛乳 軟飯 パンプディング エネルギー 739 Kcal タンパク質 24.5 g	鶏肉と里芋の煮物 温泉卵 こかぶの梅肉あえ フルーツヨーグルト和え 牛乳 五穀御飯 ココア豆乳プリン エネルギー 773 Kcal タンパク質 33.9 g
夕	野菜と肉ダシの煮物 お肉のピリ辛和え 友禅豆腐 軟飯 エネルギー 523 Kcal タンパク質 25.8 g	卵コロッケ 厚揚げの肉味噌かけ みぞれ酢和え 軟飯 エネルギー 684 Kcal タンパク質 23.7 g	味噌じゃが 寄せゆばけんちん いとこ煮 カリカリ梅御飯 エネルギー 618 Kcal タンパク質 23.6 g	魚の唐揚げ おふくろ煮 いかとキャベツの酢もの 軟飯 エネルギー 524 Kcal タンパク質 21.7 g	ビーフンのスープ煮 胡麻和え 揚げ茄子のあんかけ 軟飯 エネルギー 549 Kcal タンパク質 18.1 g	照り焼き もずく酢 茄子の揚げだし 金時豆 軟飯 エネルギー 548 Kcal タンパク質 21.6 g	黄金かれいのキノあん 北海煮 ピーナツ和え 軟飯 エネルギー 509 Kcal タンパク質 22.5 g
言十	エネルギー 1,773 Kcal タンパク質 67.7 g	エネルギー 1,735 Kcal タンパク質 65.5 g	エネルギー 1,687 Kcal タンパク質 65.7 g	エネルギー 1,647 Kcal タンパク質 62.6 g	エネルギー 1,696 Kcal タンパク質 63.3 g	エネルギー 1,700 Kcal タンパク質 59.1 g	エネルギー 1,668 Kcal タンパク質 72.1 g