

老健常食献立表

	8月30日(月)	8月31日(火)	9月1日(水)	9月2日(木)	9月3日(金)	9月4日(土)	9月5日(日)
卓月	味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 おひろりと豆腐の卵とじ ふりかけ 軟飯 エネルギー 414 Kcal タンパク質 15.9 g	味噌汁 キャベツのチャンプル インゲンの甘露煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 400 Kcal タンパク質 12.8 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 395 Kcal タンパク質 15.7 g	味噌汁 炒め煮 白菜の醤油漬け ふりかけ 軟飯 エネルギー 364 Kcal タンパク質 11.2 g	味噌汁 ひじきの五色煮 あんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 356 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 大根のきんぴら 味噌煮 納豆 軟飯 エネルギー 391 Kcal タンパク質 15.6 g	味噌汁 おふくろ煮 彩り野菜信田 ふりかけ 軟飯 エネルギー 354 Kcal タンパク質 12.7 g
昼	鯖の塩焼き キャベツのサラダ おふくろ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 桃のシャーベット エネルギー 720 Kcal タンパク質 28.7 g	冷やし中華 和え物 卵豆腐 グレープフルーツゼリー 牛乳 しそじゃこ御飯 トマトと林檎のジュレ エネルギー 742 Kcal タンパク質 30.5 g	ぶりの照り焼き 冷奴 白菜サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 芋ようかん エネルギー 758 Kcal タンパク質 35.6 g	夏野菜の煮込み マカロニサラダ こかぶの塩昆布あえ フルーツゼリー 牛乳 軟飯 抹茶ゼリー エネルギー 683 Kcal タンパク質 20.4 g	豚肉の柳川風煮 中華風酢の物 山芋の味噌田楽 フルーツ 牛乳 軟飯 ピーナツプリン エネルギー 730 Kcal タンパク質 28.8 g	挽肉とポテトのピカタ いかのマネツラダ 海老団子と野菜のスープ 桃の豆乳プリン 牛乳 軟飯 白あんぱん エネルギー 848 Kcal タンパク質 32.8 g	卵の野菜アンカケ 野菜のチーズ焼き 酢の物 梅酒ゼリー 牛乳 わかめ御飯 鯛焼き エネルギー 761 Kcal タンパク質 31.7 g
夕	筑前煮 エビとフロコリのバター炒 和風サラダ 軟飯 エネルギー 472 Kcal タンパク質 20.9 g	魚の南蛮漬け 南瓜と胡桃のハチミツがら 夏野菜の味噌炒め 軟飯 エネルギー 554 Kcal タンパク質 18.9 g	洋風肉じゃが 大根の煮物 酢味噌和え 軟飯 エネルギー 454 Kcal タンパク質 17.0 g	鮭のムニエル 豆腐の肉味噌かけ もずく酢 軟飯 エネルギー 629 Kcal タンパク質 31.1 g	炊き合わせ ほうれん草の和風サラダ 揚げ茄子のそぼろあん 軟飯 エネルギー 555 Kcal タンパク質 24.0 g	煮魚 豆腐とかにの炒め物 ピーナツ和え 軟飯 エネルギー 423 Kcal タンパク質 24.0 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 526 Kcal タンパク質 22.8 g
言十	エネルギー 1,606 Kcal タンパク質 65.5 g	エネルギー 1,696 Kcal タンパク質 62.2 g	エネルギー 1,607 Kcal タンパク質 68.3 g	エネルギー 1,676 Kcal タンパク質 62.7 g	エネルギー 1,641 Kcal タンパク質 66.2 g	エネルギー 1,662 Kcal タンパク質 72.4 g	エネルギー 1,641 Kcal タンパク質 67.2 g