

老健常食献立表

	9月6日(月)	9月7日(火)	9月8日(水)	9月9日(木)	9月10日(金)	9月11日(土)	9月12日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 プレーンオムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 392 Kcal タンパク質 13.7 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 味噌煮 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 玉子とじ 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 418 Kcal タンパク質 15.3 g	味噌汁 インゲンのピリ辛そぼろ 煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 386 Kcal タンパク質 14.8 g	味噌汁 炒り豆腐 よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 360 Kcal タンパク質 14.8 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 キャベツの煮びたし ふりかけ 軟飯 エネルギー 369 Kcal タンパク質 12.4 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 356 Kcal タンパク質 12.1 g
昼	豚と茄子のサッパリオイスター 中華風酢の物 煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム エネルギー 734 Kcal タンパク質 23.3 g	サラダうどん 南瓜のミルク煮 華風くずもち 牛乳 おにぎり リンゴゼリー エネルギー 610 Kcal タンパク質 19.7 g	肉豆腐 サラダソテー 甘藷の有馬煮 フルーツ 牛乳 軟飯 洋梨ゼリー エネルギー 708 Kcal タンパク質 21.7 g	魚の揚げ煮 酢もの 煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 オレンジゼリー エネルギー 700 Kcal タンパク質 27.1 g	いろつげ 野菜のそぼろ煮 酢もの フルーツ 牛乳 軟飯 グレープゼリー エネルギー 641 Kcal タンパク質 23.9 g	千草焼き 南瓜のポトージュ スパサラダ オレンジデザート 牛乳 軟飯 サトイチ エネルギー 771 Kcal タンパク質 28.3 g	春雨のスープ煮 豆腐のサラダ つけ物 南瓜ぶりん 牛乳 軟飯 あんぱん エネルギー 733 Kcal タンパク質 23.7 g
夕	魚の味噌マヨ焼き がめ煮 お肉のピリ辛和え 軟飯 エネルギー 574 Kcal タンパク質 24.8 g	魚のフライ おふくろ煮 ふんわり玉子焼き 軟飯 エネルギー 565 Kcal タンパク質 29.3 g	天婦羅 大根おろし 新じゃがの煮物 軟飯 エネルギー 578 Kcal タンパク質 19.2 g	煮物 いそ巻き卵 あんかけ 軟飯 エネルギー 488 Kcal タンパク質 23.4 g	ローストビーフ風 温泉たまご 茄子のしぎ焼き 軟飯 エネルギー 476 Kcal タンパク質 19.2 g	照り焼き 北海煮 和え物 軟飯 エネルギー 466 Kcal タンパク質 21.0 g	鮭のムニエルタルソース 五目煮豆 和え物 軟飯 エネルギー 542 Kcal タンパク質 23.5 g
言十	エネルギー 1,700 Kcal タンパク質 61.8 g	エネルギー 1,531 Kcal タンパク質 61.9 g	エネルギー 1,704 Kcal タンパク質 56.2 g	エネルギー 1,574 Kcal タンパク質 65.3 g	エネルギー 1,477 Kcal タンパク質 57.9 g	エネルギー 1,606 Kcal タンパク質 61.7 g	エネルギー 1,631 Kcal タンパク質 59.3 g