

老健常食献立表

	9月13日(月)	9月14日(火)	9月15日(水)	9月16日(木)	9月17日(金)	9月18日(土)	9月19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 小松菜の信田煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 389 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 炒り豆腐 よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 370 Kcal タンパク質 14.5 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 394 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 405 Kcal タンパク質 13.8 g	味噌汁 卵とじ 炒め煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 372 Kcal タンパク質 12.8 g
昼	鶏じゃが マカロニサラダ 冷やしとろろカラ入り フルーツ 牛乳 軟飯 和菓子(1F&デイ) エネルギー 733 Kcal タンパク質 21.7 g	鯖の味噌煮 春雨サラダ 子いかの煮付け フルーツゼリー 牛乳 軟飯 ココア豆乳プリン エネルギー 759 Kcal タンパク質 33.4 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 和菓子(2F) エネルギー 688 Kcal タンパク質 28.6 g	すき焼き風ごった煮 梅肉和え 白菜とピーマンの卵とじ フルーツ 牛乳 軟飯 水ようかん エネルギー 729 Kcal タンパク質 28.7 g	とろろそば 南瓜まんじゅう 冷奴 黒胡麻ミルクプリン 牛乳 梅おかかおにぎり りんごとカルピスゼリー エネルギー 653 Kcal タンパク質 24.6 g	ホレンソウの和風キッシュ キャベツの酢物 ベトナム風スープ フルーツ蜜豆 牛乳 軟飯 黒糖葛餅 エネルギー 696 Kcal タンパク質 26.9 g	カレー 温泉卵 白菜のサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 ワッフル エネルギー 785 Kcal タンパク質 27.7 g
夕	いろつけ 和え物 茄子と豚挽きの炒め物 軟飯 エネルギー 527 Kcal タンパク質 22.1 g	豆腐と豚肉のみそ煮 大豆とさつま芋の甘煮 大根とたこの辛味和え 軟飯 エネルギー 456 Kcal タンパク質 17.8 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 569 Kcal タンパク質 24.0 g	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 490 Kcal タンパク質 25.1 g	天婦羅 大根おろし 和え物 軟飯 エネルギー 516 Kcal タンパク質 20.4 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 487 Kcal タンパク質 24.3 g	白身魚の梅チーズ焼き 南瓜のいとこ煮 マヨネーズ和え 軟飯 エネルギー 506 Kcal タンパク質 23.8 g
言十	エネルギー 1,582 Kcal タンパク質 54.3 g	エネルギー 1,604 Kcal タンパク質 63.9 g	エネルギー 1,627 Kcal タンパク質 67.1 g	エネルギー 1,613 Kcal タンパク質 66.7 g	エネルギー 1,625 Kcal タンパク質 60.3 g	エネルギー 1,588 Kcal タンパク質 65.0 g	エネルギー 1,663 Kcal タンパク質 64.3 g