

# 老健常食献立表

	9月20日(月)	9月21日(火)	9月22日(水)	9月23日(木)	9月24日(金)	9月25日(土)	9月26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 えびしゅうまい ふりかけ 軟飯  エネルギー 436 Kcal タンパク質 16.1 g	味噌汁 炒り豆腐 インゲンの胡麻和え ふりかけ 軟飯  エネルギー 395 Kcal タンパク質 16.0 g	味噌汁 味噌煮 大根のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 365 Kcal タンパク質 12.2 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 382 Kcal タンパク質 14.4 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 プチオムレツ ふりかけ 軟飯  エネルギー 415 Kcal タンパク質 13.4 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 中華風酢の物 漬物 フルーツ 牛乳 松茸御飯 ムース大福  エネルギー 705 Kcal タンパク質 25.3 g	魚の甘酢あんかけ 春雨サラダ 酒粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 オレンジゼリー  エネルギー 594 Kcal タンパク質 25.9 g	鮭のムニエルタルタルソース 野菜のそぼろ煮 朝鮮風漬物 デザートムース 牛乳 軟飯 十円饅頭  エネルギー 826 Kcal タンパク質 30.6 g	魚フライ 酢もの 煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 彩りこはぎ  エネルギー 799 Kcal タンパク質 31.0 g	ちゃんぽん麺 豆腐のサラダ 杏仁豆腐 牛乳 おにぎり リンゴゼリー  エネルギー 641 Kcal タンパク質 25.2 g	豆腐と海老の蒸し物 南瓜のそぼろ煮 イタリアンサラダ フルーツゼリー 牛乳 軟飯 サトイチ  エネルギー 723 Kcal タンパク質 21.1 g	肉じゃが 大豆サラダ しらすのおろし フルーツ 牛乳 蟹飯 シュークリーム  エネルギー 762 Kcal タンパク質 24.4 g
夕	豚肉のピザ風 おひつりのピナツ和え 友禅豆腐 軟飯  エネルギー 591 Kcal タンパク質 24.4 g	卵コロッケ 豚肉とキャベツの炒め煮 みぞれ酢和え 軟飯  エネルギー 626 Kcal タンパク質 18.0 g	魚と野菜の炊き合 ナムル盛合わせ マカロニサラダ 軟飯  エネルギー 462 Kcal タンパク質 20.3 g	厚焼き卵の盛り合わせ 煮物 冷奴 軟飯  エネルギー 546 Kcal タンパク質 27.8 g	赤魚の白玉衣揚げ おふくろ煮 いかと胡瓜の酢もの 軟飯  エネルギー 502 Kcal タンパク質 20.7 g	照り焼き もずく酢 豆腐の揚げだし 軟飯  エネルギー 529 Kcal タンパク質 22.4 g	黄金かれいのキノコあん 北海煮 胡麻和え 軟飯  エネルギー 510 Kcal タンパク質 22.6 g
言十	エネルギー 1,673 Kcal タンパク質 62.9 g	エネルギー 1,656 Kcal タンパク質 60.0 g	エネルギー 1,683 Kcal タンパク質 66.9 g	エネルギー 1,710 Kcal タンパク質 71.0 g	エネルギー 1,525 Kcal タンパク質 60.3 g	エネルギー 1,667 Kcal タンパク質 56.9 g	エネルギー 1,658 Kcal タンパク質 62.7 g