

老健常食献立表

	9月3日(日)	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)	9月9日(土)
卓月	味噌汁 野菜炒め 味噌煮 納豆 軟飯 エネルギー 424 Kcal タンパク質 15.9 g	味噌汁 スクランブルエッグ 金平インゲン ふりかけ 軟飯 エネルギー 437 Kcal タンパク質 16.0 g	味噌汁 炒り煮 いなりの五目巻き ふりかけ 軟飯 エネルギー 396 Kcal タンパク質 12.5 g	味噌汁 じゃがいも金平 天津蟹玉 味付海苔 軟飯 エネルギー 417 Kcal タンパク質 14.5 g	味噌汁 煮浸し さつまいもの甘煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 391 Kcal タンパク質 10.7 g	味噌汁 里芋のあんかけ よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 376 Kcal タンパク質 11.9 g	味噌汁 あんかけ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 371 Kcal タンパク質 13.4 g
昼	千草焼き じゃがいものうま煮 あんかけ パンナコッタ 牛乳 軟飯 コーヒーゼリー エネルギー 847 Kcal タンパク質 32.2 g	豚肉と里芋のうま煮 サラダ 煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 たまご蒸しケーキ エネルギー 735 Kcal タンパク質 20.4 g	からすがれの照り焼き 里芋の田楽 和え物 甘夏みかん缶 牛乳 軟飯 菊花ゼリー エネルギー 611 Kcal タンパク質 27.2 g	たっぶりきのこの月見 重ね煮 桃のゼリー 牛乳 五目おにぎり 水ようかん エネルギー 678 Kcal タンパク質 23.5 g	筑前煮 サラダ 蟹豆腐湯 バナナ 牛乳 軟飯 豆乳プリン エネルギー 761 Kcal タンパク質 28.2 g	炊き合わせ きのこの和風サラダ 冷奴 ヨーグルト和え 牛乳 軟飯 さつまいも焼きプリン エネルギー 742 Kcal タンパク質 30.2 g	おから団子の煮物 煮物 すもの フルーツ 牛乳 軟飯 洋ナシムース エネルギー 719 Kcal タンパク質 23.6 g
夕	いろつけ 大根のきんぴら 煮豆 軟飯 エネルギー 506 Kcal タンパク質 17.7 g	海老団子の椀盛り 胡麻和え 春雨サラダ 軟飯 エネルギー 452 Kcal タンパク質 17.7 g	南瓜と鶏肉の甘辛煮 白菜サラダ 厚揚げと卵の炒め物 軟飯 エネルギー 577 Kcal タンパク質 24.7 g	鮭のチャンチャン焼き 五目煮 ヤチャ 軟飯 エネルギー 519 Kcal タンパク質 22.2 g	カレイの唐揚げ 五目いとこ煮 おひたし 軟飯 エネルギー 489 Kcal タンパク質 22.9 g	ふくらぎの塩焼き 辛し和え 味噌じゃが 軟飯 エネルギー 529 Kcal タンパク質 24.1 g	すきやき おからポテサラ たたきトロロの梅和え 軟飯 エネルギー 548 Kcal タンパク質 21.9 g
言十	エネルギー 1,777 Kcal タンパク質 65.8 g	エネルギー 1,624 Kcal タンパク質 54.1 g	エネルギー 1,584 Kcal タンパク質 64.4 g	エネルギー 1,614 Kcal タンパク質 60.2 g	エネルギー 1,641 Kcal タンパク質 61.8 g	エネルギー 1,647 Kcal タンパク質 66.2 g	エネルギー 1,638 Kcal タンパク質 58.9 g