

# 老健常食献立表

	9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)	9月16日(土)	9月17日(日)
卓月	味噌汁 おふくろ煮 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯  エネルギー 839 Kcal タンパク質 26.4 g	味噌汁 インゲンのピリ辛がらめ けんちん汁 ふりかけ 軟飯  エネルギー 806 Kcal タンパク質 29.4 g	味噌汁 南瓜の鶏肉あんかけ 味噌煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 867 Kcal タンパク質 28.9 g	味噌汁 炒り豆腐 卵とじ ふりかけ 軟飯  エネルギー 840 Kcal タンパク質 36.3 g	味噌汁 ひじき炒り煮 いなりの五目巻き ふりかけ 軟飯  エネルギー 869 Kcal タンパク質 30.0 g	味噌汁 田舎煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 765 Kcal タンパク質 28.9 g	味噌汁 信田煮 胡麻和え ふりかけ 軟飯  エネルギー 747 Kcal タンパク質 23.5 g
昼	魚のニンニク焼き 春雨サラダ 里芋の胡麻和え フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム  エネルギー 1,449 Kcal タンパク質 60.3 g	八宝菜風 煮物 すずき フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳もち  エネルギー 1,495 Kcal タンパク質 59.9 g	あんかけちゃんぽん にら饅頭 杏仁豆腐 牛乳 おにぎり うさぎ饅頭  エネルギー 1,320 Kcal タンパク質 41.6 g	鮭のムニエル 大根のこってり煮 青菜の山海和え フルーツ 牛乳 軟飯 南瓜プリン  エネルギー 1,643 Kcal タンパク質 68.2 g	豆腐と野菜のホットサラダ 納豆のくるみ和え とりもつの味噌煮 フルーツ 牛乳 軟飯 ミルクコーヒーゼリー  エネルギー 1,358 Kcal タンパク質 59.2 g	菊しゅうまい 大根サラダ 温泉卵 フルーツ 牛乳 軟飯 パンプディング  エネルギー 1,792 Kcal タンパク質 76.7 g	味噌じゃが 冷奴 サラダ フルーツゼリー 牛乳 軟飯 さつま芋ようかん  エネルギー 1,706 Kcal タンパク質 50.4 g
夕	煮物 大根おろし 海老しんじょう 軟飯  エネルギー 1,131 Kcal タンパク質 48.8 g	魚の甘酢あんかけ コールスローサラダ 煮付け 軟飯  エネルギー 1,090 Kcal タンパク質 45.7 g	あつもん 豆腐のアンカケ お浸し 軟飯  エネルギー 1,109 Kcal タンパク質 62.1 g	ポークピカタ 山芋の酢物 卵豆腐の蟹あんかけ 軟飯  エネルギー 1,251 Kcal タンパク質 53.4 g	さわらの味噌漬焼 じゅんさいの酢物 南瓜サラダ 軟飯  エネルギー 1,057 Kcal タンパク質 41.6 g	照り焼き さつま芋の煮物 豆腐あんかけ 軟飯  エネルギー 1,038 Kcal タンパク質 37.5 g	魚のちり蒸し 白和え はるさめのうま煮 軟飯  エネルギー 856 Kcal タンパク質 47.0 g
言十	エネルギー 3,419 Kcal タンパク質 135.5 g	エネルギー 3,391 Kcal タンパク質 135.0 g	エネルギー 3,296 Kcal タンパク質 132.6 g	エネルギー 3,734 Kcal タンパク質 157.9 g	エネルギー 3,284 Kcal タンパク質 130.8 g	エネルギー 3,595 Kcal タンパク質 143.1 g	エネルギー 3,309 Kcal タンパク質 120.9 g