

老健常食献立表

	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月23日(土)	9月24日(日)
草月	味噌汁 信田煮 いわしのすりみ揚げ ふりかけ 軟飯 エネルギー 397 Kcal タンパク質 15.7 g	味噌汁 卵とじ 煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 427 Kcal タンパク質 15.5 g	味噌汁 金平イゲン 豚肉の炒め物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 400 Kcal タンパク質 15.2 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 リンゴと枝豆の肉団子 ふりかけ 軟飯 エネルギー 423 Kcal タンパク質 14.9 g	味噌汁 大根のきんぴら ペーコンエッグ ふりかけ 軟飯 エネルギー 453 Kcal タンパク質 13.9 g	味噌汁 南瓜の含め煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 375 Kcal タンパク質 12.2 g	味噌汁 野菜炒め 味噌煮 納豆 軟飯 エネルギー 412 Kcal タンパク質 14.9 g
昼	やわらかいかの五目炒 魚ダangoの野菜あんか 春雨サラダ ココアプリン 牛乳 軟飯 シュークリーム エネルギー 807 Kcal タンパク質 26.7 g	鯛の華風辛味焼き おふくろ煮 らっきょう フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶ムース エネルギー 823 Kcal タンパク質 31.8 g	いなりうどん じゃこサラダ 重ね煮 フルーツ 牛乳 おにぎり ショートケーキ エネルギー 880 Kcal タンパク質 23.7 g	味噌じゃが ほうれん草の茸和え スクランブルエッグ フルーツ 牛乳 軟飯 コーヒーゼリー エネルギー 766 Kcal タンパク質 28.4 g	八宝菜 おろし和え かりかり油揚げのサラ フルーツ 牛乳 軟飯 菊花ゼリー エネルギー 798 Kcal タンパク質 31.4 g	肉じゃが 里芋の胡麻味噌煮 サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 おはぎ エネルギー 742 Kcal タンパク質 22.9 g	卵とじ 煮物 カレー汁 フルーツ 牛乳 軟飯 桃のムース エネルギー 726 Kcal タンパク質 26.4 g
夕	煮物 大根おろし えびす フルーツ 赤飯 エネルギー 567 Kcal タンパク質 18.3 g	かぼちゃコロッケ 胡麻和え 厚揚げときのこの炒め 軟飯 エネルギー 595 Kcal タンパク質 17.4 g	いろいろつけ 卵とじ 味噌煮 軟飯 エネルギー 509 Kcal タンパク質 20.9 g	さけのピザ焼き きゃべつのサラダ 大根の煮付け 軟飯 エネルギー 568 Kcal タンパク質 27.6 g	赤魚の白玉衣揚げ 高野豆腐の含め煮 大根と里芋の煮物 軟飯 エネルギー 687 Kcal タンパク質 28.2 g	刺身 卵豆腐のあんかけ ピーナツ白和え 軟飯 エネルギー 492 Kcal タンパク質 27.5 g	照り焼き 春雨サラダ 茹で卵の和え 軟飯 エネルギー 647 Kcal タンパク質 23.9 g
言十	エネルギー 1,771 Kcal タンパク質 60.7 g	エネルギー 1,845 Kcal タンパク質 64.7 g	エネルギー 1,789 Kcal タンパク質 59.8 g	エネルギー 1,757 Kcal タンパク質 70.9 g	エネルギー 1,938 Kcal タンパク質 73.5 g	エネルギー 1,609 Kcal タンパク質 62.6 g	エネルギー 1,785 Kcal タンパク質 65.2 g