

老健常食献立表

	9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)	9月8日(木)	9月9日(金)	9月10日(土)	9月11日(日)
卓月	味噌汁 冬瓜のあんかけ インゲンの煮物 ふりかけ 軟飯 E補給 - 323 Kcal タンパク質 11.8 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 煮物 ふりかけ 軟飯 E補給 - 387 Kcal タンパク質 14.3 g	味噌汁 金平 青菜の卵とじ ふりかけ 軟飯 E補給 - 404 Kcal タンパク質 15.2 g	味噌汁 卵とじ よごし ふりかけ 軟飯 E補給 - 373 Kcal タンパク質 14.4 g	味噌汁 炒り豆腐 信田煮 ふりかけ 軟飯 E補給 - 392 Kcal タンパク質 15.5 g	味噌汁 南瓜の煮物 煮物 ふりかけ 軟飯 E補給 - 404 Kcal タンパク質 12.3 g	味噌汁 煮物 オムレツ 納豆 軟飯 E補給 - 379 Kcal タンパク質 15.8 g
昼	いろつげ 中華風酢の物 煮付け 枝豆 牛乳 軟飯 桃のクラフティ E補給 - 697 Kcal タンパク質 31.7 g	鶏肉のもろみ焼き サラダ 煮物 フルーツ&ゼリー 牛乳 軟飯 黒糖葛餅 E補給 - 663 Kcal タンパク質 23.8 g	煮魚 みぞれ酢和え 甘藷の有馬煮 フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳プリン E補給 - 651 Kcal タンパク質 27.3 g	鮭のムニエルタルソース 白滝の有馬煮 胡麻酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 オレンジゼリー E補給 - 680 Kcal タンパク質 27.5 g	ちゃんぼん麺 枝豆 杏仁豆腐 牛乳 おにぎり パンブディング E補給 - 673 Kcal タンパク質 29.1 g	豆腐と海老の蒸し物 春雨スープ 煮物 フルーツゲルト 牛乳 軟飯 豆腐寒天 E補給 - 652 Kcal タンパク質 20.6 g	豆腐と豚肉のみそ煮 白菜サラダ 卵豆腐 抹茶豆乳プリン 牛乳 カリカリ梅御飯 鯛焼き E補給 - 741 Kcal タンパク質 26.0 g
夕	スパニッシュパング 切干大根の煮物 南瓜のサラダ 軟飯 E補給 - 667 Kcal タンパク質 26.4 g	魚のフライ 盛り合わせ 冷やし茶碗蒸し蟹アツカ 軟飯 E補給 - 589 Kcal タンパク質 28.7 g	ポテトクリームコロッケ 豆腐の冷やし生姜あん 野菜のそぼろ煮 軟飯 E補給 - 601 Kcal タンパク質 20.8 g	肉豆腐 海老のサラダ スパニッシュオムレツ 軟飯 E補給 - 523 Kcal タンパク質 21.4 g	鯖の味噌焼き 厚焼き卵の盛り合わせ 胡麻豆腐 軟飯 E補給 - 557 Kcal タンパク質 25.4 g	魚の炊き合わせ ナムル マカロニサラダ 軟飯 E補給 - 487 Kcal タンパク質 21.6 g	照り焼き のっぺい風煮 青菜とゆばの和え物 練のこんか漬け 軟飯 E補給 - 492 Kcal タンパク質 24.2 g
言十	E補給 - 1,687 Kcal タンパク質 69.9 g	E補給 - 1,639 Kcal タンパク質 66.8 g	E補給 - 1,656 Kcal タンパク質 63.3 g	E補給 - 1,576 Kcal タンパク質 63.3 g	E補給 - 1,622 Kcal タンパク質 70.0 g	E補給 - 1,543 Kcal タンパク質 54.5 g	E補給 - 1,612 Kcal タンパク質 66.0 g