

# 老健常食献立表

	9月12日(月)	9月13日(火)	9月14日(水)	9月15日(木)	9月16日(金)	9月17日(土)	9月18日(日)
卓月	味噌汁 卵とじ 白菜の煮びたし ふりかけ 軟飯  Iエネルギー 381 Kcal タンパク質 15.7 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯  Iエネルギー 374 Kcal タンパク質 14.0 g	味噌汁 インゲンの煮物 炒り豆腐 ふりかけ 軟飯  Iエネルギー 401 Kcal タンパク質 17.7 g	味噌汁 大根のきんぴら 信田煮 ふりかけ 軟飯  Iエネルギー 390 Kcal タンパク質 14.3 g	味噌汁 千きり大根の信田煮 胡麻和え ふりかけ 軟飯  Iエネルギー 335 Kcal タンパク質 10.5 g	味噌汁 キャベツのソテー よごし ふりかけ 軟飯  Iエネルギー 353 Kcal タンパク質 10.7 g	味噌汁 田舎煮 ほうれん草の辛子あえ ふりかけ 軟飯  Iエネルギー 326 Kcal タンパク質 12.1 g
昼	酢豚 青菜と糸寒天の和え物 山菜の煮付け 梅びしお 牛乳 軟飯 お月見饅頭  Iエネルギー 760 Kcal タンパク質 23.1 g	肉じゃが 酢物 しば漬け フルーツ 牛乳 五穀御飯 わらび餅  Iエネルギー 657 Kcal タンパク質 18.5 g	鯖の洋風照り焼き ソーメンサラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶ゼリー  Iエネルギー 645 Kcal タンパク質 26.6 g	魚のマヨネーズ焼き おふくろ煮 ピーナツ和え フルーツ 牛乳 軟飯 芋ようかん  Iエネルギー 785 Kcal タンパク質 31.7 g	山菜そば 枝豆 カクテルフルーツ 牛乳 みょうが御飯 今川焼き  Iエネルギー 561 Kcal タンパク質 23.1 g	豆腐と海老の蒸し物 大豆サラダ スクランブルエッグ フルーツ 牛乳 軟飯 フルーツサンド  Iエネルギー 812 Kcal タンパク質 28.4 g	炊き合わせ 鰻の蒲焼き 酢物 南瓜焼きプリン 牛乳 軟飯 ミルクヨーゼリー  Iエネルギー 785 Kcal タンパク質 33.9 g
夕	鰹のすっぽん煮 インゲンの炒め物 いそ巻き卵 軟飯  Iエネルギー 515 Kcal タンパク質 27.7 g	さわらのサシヨク焼き ハクサイの和えもの 五目煮 軟飯  Iエネルギー 552 Kcal タンパク質 24.6 g	チーズハンバーグみぞれソース おひたしの胡麻和え 卵とじ 軟飯  Iエネルギー 502 Kcal タンパク質 21.3 g	肉団子の煮物 もずく酢 新じゃがの煮ころがし 軟飯  Iエネルギー 459 Kcal タンパク質 21.4 g	魚のフライ すき焼き風 華風和え 軟飯  Iエネルギー 638 Kcal タンパク質 29.2 g	天婦羅 天つゆ 大根おろし お浸し 軟飯  Iエネルギー 530 Kcal タンパク質 20.1 g	魚と野菜の炊き合 長いもの酢物 ポテトサラダ 軟飯  Iエネルギー 535 Kcal タンパク質 24.2 g
言十	Iエネルギー 1,656 Kcal タンパク質 66.5 g	Iエネルギー 1,583 Kcal タンパク質 57.1 g	Iエネルギー 1,548 Kcal タンパク質 65.6 g	Iエネルギー 1,634 Kcal タンパク質 67.4 g	Iエネルギー 1,534 Kcal タンパク質 62.8 g	Iエネルギー 1,695 Kcal タンパク質 59.2 g	Iエネルギー 1,646 Kcal タンパク質 70.2 g

9月12日は、十五夜です。紅白ウサギか、花すすき饅頭がおすすめです。