

老健常食献立表

	9月19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)	9月24日(土)	9月25日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 よごし ふりかけ 軟飯 E kcal - 377 Kcal たんぱく質 13.2 g	味噌汁 煮ころがし 白菜のソテー ふりかけ 軟飯 E kcal - 342 Kcal たんぱく質 10.7 g	味噌汁 玉子とじ ふんわり天 ふりかけ 軟飯 E kcal - 392 Kcal たんぱく質 14.7 g	味噌汁 ひじき炒り煮 小松菜のさっと煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 361 Kcal たんぱく質 12.6 g	味噌汁 味噌煮 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 E kcal - 428 Kcal たんぱく質 13.2 g	味噌汁 馬鈴薯の金平 アサブルエック ふりかけ 軟飯 E kcal - 454 Kcal たんぱく質 14.1 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 煮物 納豆 軟飯 E kcal - 394 Kcal たんぱく質 15.3 g
昼	炊き合わせ 中華風酢の物 漬物 フルーツ 牛乳 松茸御飯 ハロ-ウ-ン E kcal - 736 Kcal たんぱく質 23.4 g	月見うどん えだまめ 和え物 豆乳オレンジムース 牛乳 海苔巻き 芋ようかん E kcal - 671 Kcal たんぱく質 28.1 g	魚の甘酢あんかけ 春雨サラダ 酒粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 シュ-ト-キ E kcal - 838 Kcal たんぱく質 29.2 g	豚肉のとろみ煮 蕪と蟹の卵サダ 南瓜のいとこ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 わらび餅 E kcal - 678 Kcal たんぱく質 22.5 g	魚フライ 酢もの 胡麻和え フルーツゼリ- 牛乳 軟飯 おはぎ E kcal - 768 Kcal たんぱく質 28.2 g	豆腐と海老の蒸し物 南瓜のサラダ 法連草の白胡麻和え フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 小豆入り蒸しパン E kcal - 734 Kcal たんぱく質 21.4 g	春雨のス-プ煮 冷奴 酢物 フルーツゼリ- 牛乳 軟飯 ム-ス大福 E kcal - 672 Kcal たんぱく質 23.5 g
夕	豚肉のピザ風 ホ-レンソウのピ-ナツ和え 友禅豆腐 軟飯 E kcal - 550 Kcal たんぱく質 25.6 g	鮭のソ-クリ-ムソ-ス サラダ 煮物 軟飯 E kcal - 597 Kcal たんぱく質 23.7 g	卵コロッケ 生姜あんかけ豆腐 みぞれ酢和え 軟飯 E kcal - 611 Kcal たんぱく質 17.1 g	鯖のプロパンス風 海老のおろし和え 卵と春雨の炒め物 軟飯 E kcal - 505 Kcal たんぱく質 22.3 g	厚焼き卵の盛り合わせ 煮物 冷奴 軟飯 E kcal - 430 Kcal たんぱく質 18.9 g	ほっけのいろつけ 和え物 車麩の含め煮 夏野菜のゼリ-寄せ 軟飯 E kcal - 448 Kcal たんぱく質 19.2 g	魚の煮物 煮物 マカロニサラダ 練のこんか漬け 軟飯 E kcal - 575 Kcal たんぱく質 19.9 g
言十	E kcal - 1,663 Kcal たんぱく質 62.2 g	E kcal - 1,610 Kcal たんぱく質 62.5 g	E kcal - 1,841 Kcal たんぱく質 61.0 g	E kcal - 1,544 Kcal たんぱく質 57.4 g	E kcal - 1,626 Kcal たんぱく質 60.3 g	E kcal - 1,636 Kcal たんぱく質 54.7 g	E kcal - 1,641 Kcal たんぱく質 58.7 g