

老健常食献立表

	9月3日(月)	9月4日(火)	9月5日(水)	9月6日(木)	9月7日(金)	9月8日(土)	9月9日(日)
卓月	味噌汁 味噌煮 がんもの煮物 ふりかけ 軟飯 E補給 - 410 Kcal タンパク質 13.6 g	味噌汁 炒り豆腐 小松菜のさっと煮 ふりかけ 軟飯 E補給 - 366 Kcal タンパク質 16.7 g	味噌汁 玉子とじ 白菜のソテー ふりかけ 軟飯 E補給 - 371 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 煮ころがし 彩りしんじょう ふりかけ 軟飯 E補給 - 417 Kcal タンパク質 13.9 g	味噌汁 ひじき炒り煮 オムレツ ふりかけ 軟飯 E補給 - 388 Kcal タンパク質 13.7 g	味噌汁 煮物 野菜の大豆煮 ふりかけ 軟飯 E補給 - 415 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 煮物 納豆 軟飯 E補給 - 393 Kcal タンパク質 15.2 g
昼	巣ごもり卵 中華風酢の物 野菜のそぼろ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 どら焼き E補給 - 664 Kcal タンパク質 22.7 g	肉豆腐 ところてん 冬瓜の海老あん フルーツ 牛乳 軟飯 フルーツサンド E補給 - 587 Kcal タンパク質 24.2 g	ホ-クワテ-メシカン 蟹サラダ 田舎煮 フルーツ 牛乳 軟飯 きんとき入りみつ豆 E補給 - 686 Kcal タンパク質 23.6 g	冷やしとろろそば 南瓜のミルク煮 枝豆 豆腐寒天 牛乳 サラダ巻き カスタープリン E補給 - 640 Kcal タンパク質 24.5 g	鮭のムニエル 春雨サラダ 茄子の煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 ミルクヨーゼーリ E補給 - 672 Kcal タンパク質 25.3 g	豆腐と豚肉のみそ煮 みぞれ酢和え 南瓜のサラダ フルーツポンチ 牛乳 軟飯 クリームパン E補給 - 732 Kcal タンパク質 27.1 g	柳川風煮 冷奴 青菜の和え物 南瓜焼きプリン 牛乳 軟飯 洋梨ゼリー E補給 - 678 Kcal タンパク質 25.4 g
夕	白身魚のフリッター梅マヨ 五目煮豆 若布と胡瓜の山葵和え 軟飯 E補給 - 534 Kcal タンパク質 22.6 g	魚のフライ 粕和え マ-ホ 茄子 軟飯 E補給 - 583 Kcal タンパク質 26.0 g	魚と野菜の揚げ浸し 長芋の酢の物 高野豆腐の含め煮 軟飯 E補給 - 557 Kcal タンパク質 24.2 g	肉団子の煮物 茄子の味噌煮 ポテトサラダ 軟飯 E補給 - 546 Kcal タンパク質 23.4 g	スパニッシュパン-グ 卵とじ 酢味噌和え 軟飯 E補給 - 573 Kcal タンパク質 28.8 g	さわらのサシヨリ焼き 中華酢物 茄子の肉味噌かけ 胡麻豆腐 軟飯 E補給 - 540 Kcal タンパク質 24.9 g	魚の煮物 酢物 のっぺい風煮 茄子の漬物 軟飯 E補給 - 462 Kcal タンパク質 22.3 g
言十	E補給 - 1,608 Kcal タンパク質 58.9 g	E補給 - 1,536 Kcal タンパク質 66.9 g	E補給 - 1,614 Kcal タンパク質 60.8 g	E補給 - 1,603 Kcal タンパク質 61.8 g	E補給 - 1,633 Kcal タンパク質 67.8 g	E補給 - 1,687 Kcal タンパク質 65.4 g	E補給 - 1,533 Kcal タンパク質 62.9 g